TU EȘTI PLACEBO

Aprecieri critice pentru *TU EȘTI PLACEBO*

„*Tu ești placebo* este manualul de utilizare care îți arată cum să creezi miracole pentru corpul, sănătatea și viața ta. Este pur și simplu magnific. Aceasta s-ar putea să fie singura rețetă de care vei avea vreodată nevoie."

> **– Christiane Northrup, doctor în medicină**, autoarea cărților *Women's Bodies* (*Corpul femeilor*), *Women's Wisdom* (*Înțelepciunea femeilor*) și *The Wisdom of Menopause* (*Înțelepciunea menopauzei*), bestselleruri *New York Times*

„Mintea ta este incredibil de importantă pentru succesul sau eșecul tuturor lucrurilor pe care le faci, de la relații, școală, carieră și finanțe, până la starea generală de fericire. *Tu ești placebo* este o explorare impresionantă a celei mai importante resurse a ta și îți oferă instrumente puternice pentru a-ți optimiza mintea și a-ți spori succesul, în general. Sunt încântat de felul în care Joe Dispenza comunică idei complexe într-un mod pe care fiecare dintre noi îl poate înțelege și de pe urma căruia poate beneficia."

> **– Daniel G. Amen, doctor în medicină**, fondatorul Clinicilor Amen și autorul cărților *Change Your Brain* (*Schimbă-ți creierul*), *Change Your Life* (*Schimbă-ți viața*) și *Magnificent at Any Age* (*Minunat la orice vârstă*), bestselleruri *New York Times*

„Din experiența mea cu pacienți suferind de boli cauzatoare de moarte, am aflat adevărul, așa cum este împărtășit el în *Tu ești placebo*. Corpul resimte ceea ce crede mintea. Am învățat cum să-i însănătoșesc pe oameni, inducându-i în eroare spre binele lor. Doctorii pot vindeca sau ucide cu «vorbe, vorbe, vorbe» când acestea devin «săbii, săbii, săbii*». Cu toții avem în noi potențialul de autovindecare. Cheia este să știi cum să îți atingi potențialul. Citește și învață."

> **– Bernie Siegel, doctor în medicină**, autor al cărților *A Book of Miracles* (*Cartea miracolelor*) și *The Art of Healing* (*Arta vindecării*)

---

* Referire la piesa *Hamlet*, de William Shakespeare, Actul II, Scena 2 (n.red)

„Dr. Joe Dispenza îmbină studiile științifice pentru a obține o abordare cu adevărat revoluționară în ceea ce privește folosirea minții noastre în scopul vindecării corpului nostru. Am fost cucerită. Bravo!”

– Mona Lisa Schulz, doctor în medicină și în științe, autoarea cărților *The Intuitive Advisor* (*Consilierul intuitiv*) și *All Is Well* (*Totul este bine*)

„Efectul placebo – reacția noastră la credința că am primit un catalizator pentru vindecare – a fost multă vreme studiat în medicină ca un fenomen straniu. În cartea sa revoluționară *Tu ești placebo*, dr. Joe Dispenza ne catapultează dincolo de considerarea acestui efect drept o anomalie. Prin intermediul a 12 capitole concise, care sună ca un thriller științific din viața reală, Dispenza ne oferă argumente solide pentru a accepta fenomenul care schimbă regulile jocului în viața noastră: noi suntem de fapt efectul placebo, dovedindu-ne față de noi înșine cele mai mari posibilități pentru vindecare, miracole și longevitate! Ador această carte și aștept cu nerăbdare o lume în care secretul efectului placebo va reprezenta fundamentul vieții de zi cu zi.”

– Gregg Braden, autor al cărților *Deep Truth* (*Adevărul profund*) și *The Divine Matrix* (*Matricea divină*), bestsellerruri *New York Times*

„Dr. Joe Dispenza este un maestru pedagog care are abilitatea de a explica știința la un nivel foarte simplu, pe înțelesul tuturor.”

– don Miguel Ruiz, doctor în medicină, autor al cărții *The Four Agreements* (*Cele patru acorduri*)

„Tu ești placebo este un *must-read* pentru oricine dorește să experimenteze sănătatea optimă a minții, corpului și spiritului. Dr. Joe Dispenza spulberă mitul conform căruia nu deținem controlul asupra sănătății noastre și ne redă puterea și dreptul de a ne aștepta la o sănătate și o stare de bine minunate de-a lungul vieții noastre, arătându-ne modul în care să le creăm. Să citești această carte înseamnă să subscrii la absolut cea mai bună asigurare de sănătate disponibilă în lume.”

– Sonia Choquette, consultant intuitiv în cele șase simțuri, autoarea bestsellerului *The Answer is Simple* (*Răspunsul este simplu*[**])

** Apărută sub acest titlu la Editura Adevăr Divin, București, 2009. (n.red.)

YOU ARE THE PLACEBO
Copyright © 2014 by Joe Dispenza. *The cover design is by Joe Dispenza. Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA*

© 2015 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească
Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: **Teodora Nicolau**
Redactor: **Lavinia Vasile**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Corector: **Carla Francesca Schoppel**
Coperta: **Marian Iordache**
Editor: **Lavinia Vasile**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DISPENZA, JOE
Tu eşti placebo : Cum să-ţi transformi mintea în materie, făcând-o să conteze / Joe Dispenza; trad.: Nicolau Teodora. - Bucureşti: Act şi Politon, 2015
ISBN 978-606-8637-72-3
I. Nicolau, Teodora (trad.)
159.9:615.039

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

MULȚUMIRI: Materialul din insertul color a fost făcut posibil cu ajutorul dr. Jeffrey Fannin. Mulțumiri speciale dr. Fannin pentru furnizarea scanărilor cerebrale și pentru contribuția adusă la interpretarea acestora.
DISCLAIMER: Informațiile furnizate în această carte nu trebuie considerate un substitut pentru sfaturile medicale profesioniste; consultați întotdeauna medicul. Orice utilizare a informațiilor din această carte este la latitudinea cititorului, care își asumă toate riscurile ce decurg de aici. Nici autorul, nici editorul nu pot fi trași la răspundere pentru nicio pierdere, reclamație sau daună ce derivă din utilizarea, sau utilizarea greșită a sugestiilor făcute, pentru incapacitatea de a urma sfaturile medicale sau pentru orice materiale sau site-uri web auxiliare.

Dr. Joe Dispenza

TU EȘTI PLACEBO

CUM SĂ ÎŢI TRANSFORMI MINTEA ÎN MATERIE, FĂCÂND-O SĂ CONTEZE

Traducere din limba engleză:
Teodora Nicolau

ACT și Politon

2016

Mamei mele,
Francesca

CUPRINS

Cuvânt-înainte de Dr. Dawson Church 11

Prefață: Trezirea 15

Introducere: Cum să îți transformi mintea în materie, făcând-o să conteze 31

Partea I: INFORMAREA

Capitolul 1: Este cu putință? 45

Capitolul 2: Scurtă istorie a substanțelor placebo 71

Capitolul 3: Efectul placebo în creier 101

Capitolul 4: Efectul placebo în corp 137

Capitolul 5: În ce mod gândurile schimbă creierul și corpul 167

Capitolul 6: Sugestibilitatea 189

Capitolul 7: Atitudini, credințe și percepții 229

Capitolul 8: Mintea cuantică 257

Capitolul 9: Trei povești despre transformare personală 279

Capitolul 10: De la informare la transformare: dovada că tu ești placebo 317

Partea II: TRANSFORMAREA

Capitolul 11**:** Pregătirea pentru meditație 357

Capitolul 12**:** Meditația pentru schimbarea credințelor și percepțiilor 375

Postfață: Cum să devii supranatural 389

Anexă: Scenariul *Meditației pentru schimbarea credințelor și a percepțiilor* 395

Note finale 411

Mulțumiri 425

CUVÂNT-ÎNAINTE

Ca majoritatea fanilor săi, aștept cu nerăbdare și plăcere ideile provocatoare ale lui Joe Dispenza. Combinând dovezi științifice solide cu observații stimulatoare, Joe lărgește orizonturile posibilului, extinzând granițele lucrurilor știute. El ia știința mai în serios decât cei mai mulți oameni de știință, iar în această carte fascinantă extrapolează cele mai recente descoperiri în epigenetică, plasticitate neuronală și psihoneuroimunologie, ajungând la concluzia logică.

Această concluzie este una fascinantă: tu, ca orice altă ființă umană, îți modelezi creierul și corpul în funcție de gândurile pe care le gândești, de emoțiile pe care le simți, de intențiile pe care le ai și de stările transcendentale pe care le experimentezi. Cartea *Tu ești placebo* te invită să valorifici această cunoaștere pentru a crea un nou corp și o nouă viață pentru tine.

Aceasta nu este o afirmație metafizică. Joe explică fiecare verigă din lanțul cauzalității, care începe cu un gând și se termină cu un fapt biologic, cum ar fi o creștere a numărului de celule stem sau a moleculelor proteice care conferă imunitate și circulă în fluxul sangvin.

Cartea începe prin a relata un accident suferit de Joe, în urma căruia șase dintre vertebrele coloanei sale vertebrale au fost distruse. Dintr-odată, *in extremis*, el a fost confruntat cu necesitatea de a pune în practică ceea ce credea la nivel teoretic: corpul nostru posedă o inteligență înnăscută, care include puteri de vindecare miraculoase. Disciplina pe care a adus-o procesului prin care a vizualizat cum i se vindeca singură coloana vertebrală este o poveste a inspirației și a hotărârii.

Cu toții suntem inspirați de asemenea povești de remisie spontană și de vindecare „miraculoasă”, și totuși, ceea ce Joe ne demonstrează în această carte este că suntem cu toții capabili să

experimentăm astfel de miracole tămăduitoare. Reînnoirea este încorporată în însăși structura corpului nostru, iar degenerarea și bolile constituie excepția, nu regula.

Odată ce am înțeles modul în care se reînnoiește corpul nostru, putem începe să valorificăm cu bună știință aceste procese fiziologice, dirijând hormonii pe care îi sintetizează celulele noastre, proteinele pe care le formează, neurotransmițătorii pe care îi produc și căile neuronale prin intermediul cărora trimit semnale. În loc să posede o anatomie statică, corpul nostru freamătă într-o continuă schimbare, clipă de clipă. Creierul nostru este în priză, generând în fiecare secundă crearea și distrugerea conexiunilor neuronale. Joe ne învață că putem conduce deliberat acest proces, preluând poziția puternică a conducătorului vehiculului, în locul rolului pasiv al pasagerului.

Descoperirea potrivit căreia numărul de conexiuni dintr-un circuit neuronal se poate dubla prin stimularea repetată a revoluționat biologia în anii 1990. Cel care a făcut descoperirea, neuropsihiatrul Eric Kandel, a câștigat Premiul Nobel. Kandel a descoperit ulterior că, în cazul în care nu folosim conexiunile neuronale, acestea încep să se micșoreze în numai trei săptămâni. În acest mod, ne putem remodela creierul cu ajutorul semnalelor pe care le transmitem prin rețelele noastre neuronale.

În același deceniu în care Kandel și alții au măsurat neuroplasticitatea, alți oameni de știință au descoperit că unele dintre genele noastre sunt statice. Majoritatea genelor (estimările variază între 75 și 80 la sută) sunt dezactivate și activate de semnale din mediul înconjurător, inclusiv mediul gândurilor, al credințelor și emoțiilor pe care le cultivăm în creier. O clasă a acestor gene, *genele de răspuns imediat* (*immediate early genes* – IEG), are nevoie de doar trei secunde pentru a atinge nivelul maxim de expresie. IEG sunt adesea gene de reglare, care controlează expresia a sute de alte gene și a mii de alte proteine din locuri îndepărtate ale corpului nostru. Acest tip de schimbare generalizată și rapidă este o explicație plauzibilă pentru unele dintre cazurile de vindecare radicală despre care vei citi în aceste pagini.

Joe este unul dintre puținii autori de texte științifice care au surprins pe deplin rolul emoției în procesul transformării. Emoțiile negative ar putea reprezenta la propriu o dependență

față de nivelurile crescute ale propriilor noștri hormoni ai stresului, cum ar fi cortizonul și adrenalina. Atât acești hormoni ai stresului, cât și hormonii relaxării, cum ar fi dehidroepiandrosteronul (DHEA) și oxitocina, prezintă valori constante, ceea ce explică de ce nu ne simțim bine în propria piele când nutrim gânduri sau cădem pradă unor credințe care împing echilibrul nostru hormonal în afara zonei de confort. Această idee se află chiar la limita înțelegerii științifice a dependențelor și poftelor.

Schimbând starea ta internă, poți schimba realitatea ta externă. Joe explică cu abilitate lanțul evenimentelor, începând cu intențiile care originează în lobul frontal al creierului tău și se transformă apoi în transmițători chimici, denumiți *neuropeptide*, ce trimit semnale în tot corpul, pornind sau oprind comutatoarele genetice. Unele dintre aceste substanțe chimice, cum ar fi *oxitocina*, „hormonul dragostei", care este stimulat prin atingere, sunt asociate cu sentimente de iubire și încredere. Prin exercițiu, poți învăța să îți reglezi rapid valorile-limită pentru hormonii stresului și hormonii vindecării.

Concepția conform căreia te poți vindeca singur, traducând pur și simplu gândul în emoție, ar putea părea șocantă la început. Nici măcar Joe nu s-a așteptat la rezultatele pe care a început să le observe la cei care au participat la workshopurile sale, după ce au aplicat în întregime aceste idei: remisia spontană a tumorilor, pacienți țintuiți în scaunul cu rotile care au început să meargă și dispariția migrenelor. Cu plăcerea sinceră și deschiderea spre experimentare a unui copil care se joacă, Joe a început să forțeze limitele, întrebându-se cât de repede ar putea avea loc vindecarea radicală dacă oamenii ar aplica efectul placebo al corpului cu deplină convingere. Prin urmare, titlul *Tu ești placebo* reflectă faptul că tocmai propriile tale gânduri, emoții și credințe sunt cele care generează lanțul de evenimente fiziologice din corpul tău.

Uneori, te vei simți inconfortabil citind această carte. Dar citește în continuare. Disconfortul este doar vechiul tău sine, care protestează împotriva caracterului inevitabil al schimbării transformatoare și împotriva faptului că valorile tale hormonale constante sunt tulburate. Joe ne asigură că senzațiile respective de disconfort ar putea reprezenta pur și simplu senzația biologică a disoluției vechiului sine.

Cei mai mulți dintre noi nu vor avea timpul sau înclinația de a înțelege aceste procese biologice complexe. Și tocmai din acest punct de vedere, cartea de față aduce un serviciu enorm. Joe explorează în profunzime știința din spatele acestor schimbări, pentru a le prezenta într-un mod inteligibil și ușor de asimilat. El duce tot greul din culise, pentru a prezenta explicații elegante și simple. Folosind analogii și anamneze, demonstrează exact cum putem aplica aceste descoperiri în viețile noastre de zi cu zi și ilustrează progresele spectaculoase privind starea de sănătate, făcute de cei care le iau în serios.

O nouă generație de cercetători a creat o sintagmă pentru practica pe care o evidențiază Joe: *neuroplasticitate autodirecționată* (*self-directed neuroplasticity* – SDN). Ideea din spatele sintagmei este că noi dirijăm formarea unor noi căi neuronale și distrugerea celor vechi prin intermediul experiențelor pe care le cultivăm. Cred că SDN-ul va deveni unul dintre cele mai importante concepte în transformarea personală și neurobiologie pentru generația viitoare, iar cartea de față se va afla în fruntea acestei mișcări.

În exercițiile de meditație din *Partea a doua* a acestei cărți, metafizica trece într-o manifestare concretă. Poți face aceste meditații cu ușurință, singur, experimentând direct posibilitățile extinse pe care le ai când ești propriul tău placebo. Scopul este să îți schimbi credințele și percepțiile despre viața ta la nivel biologic, astfel încât, în esență, să transpui prin iubire un nou viitor în existența materială concretă.

Pornește, așadar, în această călătorie fermecată, care îți va extinde orizontul posibilului și provoacă-te să îmbrățișezi un nivel al vindecării și funcționării profund superior. Nu ai nimic de pierdut dacă te arunci cu entuziasm în acest proces și scapi de gândurile, sentimentele și valorile biologice constante care ți-au limitat trecutul. Crede în abilitatea ta de a-ți atinge potențialul maxim, și vei deveni acel placebo care creează un viitor fericit și sănătos pentru tine și pentru întreaga noastră planetă.

– **Dr. Dawson Church**, autorul cărții *The Genie in Your Genes* (*Duhul fermecat din genele tale*)

PREFAȚĂ

Trezirea

Nu am plănuit niciodată să fac nimic din toate acestea. Munca de orator, autor și cercetător, în care sunt implicat în prezent, m-a găsit, oarecum, pe mine. Unii dintre noi au nevoie uneori de un semnal de alarmă ca să se trezească. În 1986, am primit semnalul. Într-o frumoasă zi de aprilie, în California de Sud, am avut privilegiul de a fi călcat de un SUV în timpul unui triatlon, în Palm Springs. Acel moment mi-a schimbat viața și m-a antrenat în toată această călătorie. Aveam 23 de ani la acea vreme, un cabinet de chiropractică relativ recent deschis în La Jolla, California, și mă antrenasem intens timp de câteva luni de zile pentru acest triatlon.

Terminasem segmentul de înot și eram la partea de ciclism a cursei, când s-a întâmplat. Mă apropiam de o curbă riscantă, unde știam că ne vom amesteca în trafic. Un agent de poliție, cu spatele la mașinile care soseau, mi-a făcut semn cu mâna să cotesc la dreapta și să urmez pista. Dat fiind că pedalam din răsputeri și mă concentram asupra cursei, nu mi-am luat nicio clipă privirea de la el. Pe când depășeam doi cicliști la curba respectivă, un Bronco roșu 4x4, cu o viteză de aproximativ 88 de kilometri la oră, mi-a izbit bicicleta din spate. Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că am fost catapultat în aer și apoi am aterizat direct pe spate. Din cauza vitezei vehiculului și a reflexelor slabe ale femeii vârstnice care conducea acel Bronco, SUV-ul a continuat să se îndrepte spre mine și

curând am fost lipit de bara sa de protecție. Am apucat rapid bara pentru a evita să fiu călcat de mașină și pentru a-mi împiedica trupul să ajungă între metal și asfalt. Așa că am fost târât un pic pe șosea, înainte ca șoferița să își dea seama ce se întâmplă. Când, în sfârșit, a frânat brusc, m-am rostogolit fără control cam 18 metri.

Îmi amintesc încă sunetul bicicletelor șuierând pe lângă mine, precum și țipetele îngrozite și înjurăturile cicliștilor care treceau pe lângă mine – neștiind dacă ar trebui să oprească și să mă ajute sau să își continue cursa. În timp ce zăceam întins pe jos, tot ce am putut să fac a fost să mă las în voia sorții.

Aveam să descopăr în curând că mi se fracturaseră șase vertebre: aveam fracturi de compresie ale vertebrelor toracice 8, 9, 10, 11 și 12 și a vertebrei lombare 1 (pornind de la omoplați, până la rinichi). Vertebrele sunt suprapuse asemenea unor blocuri individuale la nivelul coloanei, iar când am lovit pământul cu acea forță, ele s-au prăbușit și s-au comprimat în urma impactului. A opta vertebră toracică, segmentul cel mai de sus pe care mi l-am rupt, se prăbușise cu mai bine de 60%, iar arcul vertebral care adăpostește și protejează măduva spinării era fracturat și fragmentele se împingeau unul în altul, luând forma unui covrig. Când o vertebră se comprimă și se fracturează, osul trebuie să ajungă undeva. În cazul meu, o mare parte a fragmentelor sfărâmate s-au întors către măduva spinării. Cu siguranță, nu era o imagine plăcută.

De parcă aș fi fost într-un coșmar scăpat de sub control, m-am trezit în dimineața următoare cu o serie de simptome neurologice, inclusiv diferite tipuri de durere; cu grade diferite de amorțeală, înțepături și o oarecare pierdere a senzației la nivelul picioarelor, precum și cu unele dificultăți serioase de a-mi controla mișcările.

Așadar, după ce am făcut la spital toate testele de sânge, radiografiile, tomografiile computerizate și RMN-urile, chirurgul ortoped mi-a arătat rezultatele și mi-a dat vestea cu gravitate: pentru a opri fragmentele de oase care se aflau acum pe

măduva spinării, trebuia să mi se implanteze o tijă Harrington printr-o intervenție chirurgicală. Asta ar fi însemnat să mi se secționeze părțile posterioare ale vertebrelor, pornind de la două până la trei segmente deasupra și dedesubtul fracturilor, pentru a înșuruba și fixa apoi două tije din oțel inoxidabil de 30,5 centimetri de-a lungul ambelor părți ale coloanei mele vertebrale. Apoi, medicii ar fi urmat să preleveze câteva fragmente din osul iliac și să le lipească peste tije. Avea să fie o intervenție chirurgicală riscantă, dar însemna că, cel puțin, aș fi avut o șansă să merg din nou. Chiar și așa, știam că probabil urma să rămân cu un oarecare handicap și că aș fi fost nevoit să trăiesc cu dureri cronice pentru tot restul vieții. Și, se înțelege de la sine, nu îmi plăcea această variantă.

Dar dacă alegeam să nu fac operația, paralizia părea sigură. Cel mai bun neurolog din zona Palm Springs, care era de acord cu opinia primului chirurg, mi-a spus că nu știa niciun alt pacient din Statele Unite, aflat în starea mea, care să fi refuzat operația. Impactul accidentului comprimase vertebra T-8 sub forma unei pene, care avea să-mi împiedice coloana vertebrală să-mi susțină greutatea corpului când urma să mă ridic în picioare: șira spinării avea să-mi cedeze, împingând particelele sfărâmate de vertebre în măduva spinării, cauzând paralizia instantanee de la piept în jos. Nici asta nu era câtuși de puțin o variantă atrăgătoare.

Am fost transferat la un spital din La Jolla, mai aproape de casă, unde am primit două opinii medicale suplimentare, inclusiv una din partea celui mai bun chirurg ortoped din California de Sud. După cum era de așteptat, ambii doctori au căzut de acord că ar trebui să suport operația de implant a tijelor Harrington. Era un prognostic destul de consecvent: să suport intervenția chirurgicală sau să rămân paralizat, incapabil de a mai merge vreodată. Dacă aș fi fost eu cel care să facă recomandarea în calitate de profesionist în domeniul medical, aș fi spus același lucru: era cea mai sigură variantă. Dar nu a fost varianta pe care am ales-o pentru mine însumi.

Poate că eram doar tânăr și neînfricat în acea perioadă a vieții mele, dar am decis să nu urmez tiparele tradiționale dictate de medici și recomandările experților. Cred că există o inteligență, o conștiență invizibilă în interiorul fiecăruia dintre noi, care este dătătoare de viață. Ea ne susține, ne menține, ne protejează și ne vindecă în fiecare clipă. Creează aproape 100 de trilioane de celule specializate (începând doar de la două), ne menține inima bătând de sute de mii de ori pe zi și poate organiza sute de mii de reacții chimice pe secundă într-o singură celulă – printre multe alte funcții uimitoare. M-am gândit atunci că, dacă această inteligență este reală și dacă dă dovadă în mod intenționat, conștient și cu iubire de asemenea capacități uimitoare, atunci poate că mi-aș putea distrage atenția de la lumea exterioară, aș putea privi către interior și aș crea o legătură – dezvoltând o relație cu aceasta.

Dar, deși înțelegeam din punct de vedere rațional că organismul are adesea capacitatea de a se vindeca singur, acum trebuia să aplic toată filosofia pe care o știam pentru a aduce cunoașterea respectivă la nivelul următor și mai departe, pentru a crea o experiență adevărată în privința vindecării. Și, din moment ce nu plecam nicăieri și nu făceam nimic altceva decât să zac cu fața în jos, m-am decis în privința a două lucruri. În primul rând, în fiecare zi aveam să îmi îndrept toată atenția conștientă asupra acestei inteligențe din interiorul meu și aveam să-i ofer un plan, un model, o viziune, cu ordine extrem de precise, apoi aveam să îmi încredințez vindecarea acestei minți superioare, cu putere nelimitată, îngăduindu-i să se ocupe ea de vindecare pentru mine. Și, în al doilea rând, nu aveam să las niciun gând pe care nu voiam să îl experimentez să se strecoare pe lângă conștientizarea mea. Pare ușor, nu-i așa?

O decizie radicală

În ciuda sfaturilor echipei mele medicale, am părăsit spitalul într-o ambulanță, care m-a dus acasă la doi prieteni apropiați, unde am rămas în următoarele trei luni, pentru a mă

concentra asupra vindecării mele. Eram într-o misiune. Am decis că aveam să încep fiecare zi reconstruindu-mi coloana, vertebră cu vertebră, și că urma să îi arăt acestei conștiințe, dacă acorda atenție eforturilor mele, ce anume doream. Știam că avea să necesite prezența mea absolută... altfel spus, ca eu să fiu prezent în momentul respectiv – să nu mă gândesc la trecut sau să-l regret, să nu-mi fac griji pentru viitor, să nu mă gândesc obsesiv la condițiile din viața mea exterioară, sau să mă concentrez pe durerea ori pe simptomele mele. Ca în orice relație pe care o avem cu cineva, știm cu toții când acel cineva este sau nu prezent alături de noi, corect? Deoarece conștiența înseamnă conștientizare, conștientizarea înseamnă atenție, iar atenția înseamnă să fii prezent și să observi, această conștiență avea să fie conștientă de clipele în care eram prezent și în care nu eram. Trebuia să fiu complet prezent când urma să interacționez cu această minte; prezența mea trebuia să se potrivească cu prezența sa, voința mea trebuia să se potrivească cu voința sa, iar mintea mea trebuia să se potrivească cu mintea sa.

Așadar, timp de două ore, de două ori pe zi, am pătruns în interior și am început să creez o imagine a rezultatului pe care mi-l doream: o coloană vertebrală complet vindecată. Desigur, am devenit conștient de cât de inconștient și de lipsit de concentrare eram. Mi se pare ironic. La acea vreme mi-am dat seama că atunci când are loc o criză sau o dramă, ne irosim prea multă atenție și energie gândindu-ne la ce *nu* vrem, în loc să ne gândim la ceea ce vrem *cu adevărat*. În timpul acelor prime câteva săptămâni, m-am făcut vinovat de această tendință, din câte se părea, clipă de clipă.

În mijlocul meditațiilor mele privind crearea vieții pe care o doream, cu o coloană vertebrală complet vindecată, mi se întâmpla să conștientizez dintr-odată că mă gândisem în mod inconștient la ceea ce îmi spuseseră chirurgii cu câteva săptămâni înainte: că probabil nu mai aveam să merg niciodată. Eram în mijlocul reconstruirii interioare a coloanei mele vertebrale, iar în secunda următoare mă pomeneam stresându-mă dacă ar trebui să îmi vând cabinetul de chiropractică. În timp

ce repetam în minte, pas cu pas, cum să merg din nou, mă surprindeam închipuindu-mi cum ar fi să trăiesc pentru tot restul vieții țintuit într-un scaun cu rotile – ați înțeles ideea.

Așadar, de fiecare dată când îmi era distrasă atenția, iar mintea îmi rătăcea înspre orice fel de gânduri neesențiale, obișnuiam să o iau de la capăt și să refac întreaga schemă a imaginilor. Era obositor, frustrant și, ca să fiu sincer, unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le făcusem vreodată. Dar, m-am gândit că imaginea finală pe care doream să o remarce observatorul din mine trebuia să fie clară, pură și neîntreruptă. Pentru ca această inteligență să realizeze ceea ce speram – ceea ce știam – că era în stare să facă, trebuia să rămân conștient de la început până la sfârșit, și nu să devin inconștient.

În sfârșit, după șase săptămâni de luptă cu mine însumi, timp în care făceam eforturi să fiu prezent cu această conștiență, am reușit să duc până la capăt procesul meu de reconstrucție interioară, fără să fiu nevoit să mă opresc și să o iau de la început. Îmi amintesc ziua în care am făcut acest lucru pentru prima oară: era ca și cum aș fi lovit o minge de tenis exact unde trebuie. Era ceva foarte *nimerit* în legătură cu acest lucru. S-a potrivit. M-am potrivit. Și m-am simțit complet, mulțumit și întreg. Pentru prima oară, am fost cu adevărat relaxat și prezent – în mintea și în corpul meu. Nu exista nicio sporovăială mentală, niciun act de analiză, de gândire, nimic obsesiv, nicio strădanie; mă eliberasem de ceva, iar acum predominau un fel de pace și liniște. Era ca și cum nu îmi mai păsa deloc de toate lucrurile din trecut și viitor în legătură cu care ar fi trebuit să mă îngrijorez.

Iar această înțelegere mi-a consolidat drumul deoarece, chiar în acea perioadă, în timp ce cream viziunea lucrurilor pe care le voiam, reconstruindu-mi vertebrele, a început să-mi fie din ce în ce mai ușor, pe zi ce trecea. Mai important este că am început să observ unele schimbări fiziologice destul de semnificative. Exact în acel moment am început să corelez ceea ce

făceam în interiorul meu, pentru a crea această schimbare, cu ceea ce avea loc în exteriorul meu – în corpul meu. Din clipa în care am făcut corelația respectivă, am acordat mult mai multă atenție lucrurilor pe care le făceam și le-am făcut cu o mai mare convingere; apoi le-am făcut iar și iar. Prin urmare, continuam să fac lucrurile respective cu o anumită doză de bucurie și inspirație, în locul unor eforturi atât de cumplite, compromise. Și, dintr-odată, am reușit să fac într-un timp mai scurt lucrurile care, la început, îmi luau două sau trei ore pentru a le realiza, într-o ședință.

Acum, aveam destul de mult timp la dispoziție. Prin urmare, am început să mă gândesc cum ar fi să văd din nou apusul de pe țărmul oceanului sau să iau prânzul cu prietenii la o masă într-un restaurant, și m-am gândit că nu voi mai considera niciodată aceste lucruri ca fiind de la sine înțelese. În detaliu, mi-am imaginat că fac duș și simt apa pe fața și corpul meu, sau că pur și simplu stau în picioare în timp ce folosesc toaleta, ori că fac o plimbare pe plaja din San Diego, simțind cum îmi suflă vântul în față. Acestea erau câteva dintre lucrurile pe care nu le apreciasem niciodată pe deplin înainte de accident, dar acum aveau o semnificație – și le-am îmbrățișat pe îndelete din punct de vedere emoțional, până când m-am simțit de parcă aș fi fost deja acolo.

Nu știam ce făceam la acea vreme, dar acum știu: începeam, de fapt, să mă gândesc la toate aceste posibilități viitoare care existau în câmpul cuantic, iar apoi le îmbrățișam din punct de vedere emoțional, pe fiecare în parte. Și, în timp ce alegeam acel viitor intențional și îl îmbinam cu emoția elevată a gândului de a fi acolo, în viitorul respectiv, în momentul prezent, corpul meu a început să creadă că se afla într-adevăr în acea experiență viitoare. Pe măsură ce abilitatea mea de a-mi observa destinul dorit devenea din ce în ce mai ascuțită, celulele mele au început să se reorganizeze singure. Am început să trimit semnale unor noi gene, în noi moduri și apoi corpul meu a început într-adevăr să se însănătoșească mai rapid.

Ceea ce învățam este unul dintre principiile fundamentale ale mecanicii cuantice: mintea și materia nu sunt elemente separate, gândurile și sentimentele noastre conștiente și inconștiente reprezintă înseși modelele care ne controlează destinul. Perseverența, convingerea și concentrarea pentru a manifesta orice viitor posibil se află în interiorul minții umane și în interiorul minții posibilităților infinite din câmpul cuantic. Ambele forme ale minții trebuie să conlucreze pentru a materializa orice realitate viitoare, care există deja în mod potențial. Mi-am dat seama că, în acest mod, suntem cu toții creatori divini, indiferent de rasă, sex, cultură, statut social, educație, credințe religioase sau chiar de greșeli trecute. Pentru prima oară în viața mea m-am simțit cu adevărat binecuvântat.

Am mai luat și alte decizii-cheie cu privire la vindecarea mea. Am pus la punct un întreg regim (descris în detaliu în *Evolve Your Brain – Dezvoltă-ți creierul**), care includea o dietă, vizite din partea unor prieteni care practicau vindecarea cu ajutorul energiei și un program complex de reabilitare. Dar nimic nu a fost mai important pentru mine în acea perioadă decât să intru în contact cu acea inteligență din interiorul meu și, prin intermediul ei, să îmi folosesc mintea pentru a-mi vindeca trupul.

La nouă săptămâni și jumătate după accident, m-am ridicat din pat și am pășit din nou în viața mea – fără să fi avut corpul în ghips și nici intervenții chirurgicale. Mă recuperasem complet. După zece săptămâni am început să primesc din nou vizitele pacienților și după 12 săptămâni am reluat antrenamentele și ridicarea greutăților, în timp ce îmi continuam reabilitarea. Iar acum, la aproape 30 de ani după accident, pot spune cu mâna pe inimă că spatele nu m-a mai durut aproape deloc de atunci.

---

* Apărută în română cu titlul *Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de transformare mentală,* Editura Curtea Veche, București, 2012 (n. red.)

Cercetarea începe la modul serios

Dar această aventură nu s-a încheiat aici. După cum era de așteptat, nu am mai putut să mă întorc la viața mea ca fiind același sine al meu. Eram schimbat în multe privințe. Fusesem inițiat într-o realitate pe care nimeni dintre cei pe care îi cunoșteam nu o putea înțelege cu adevărat. Nu puteam să relaționez cu o mulțime dintre prietenii mei și cu siguranță nu mă puteam întoarce la aceeași viață. Lucrurile care fuseseră atât de importante pentru mine chiar nu mai contau. Și am început să pun întrebări importante, cum ar fi: „Cine sunt?"; „Care este sensul acestei vieți?"; „Ce caut eu în această lume?"; „Care este scopul meu?" și „Ce sau cine este Dumnezeu?". Am plecat din San Diego la scurtă vreme și m-am mutat în regiunea Pacificului de Nord-Vest, unde am deschis, în cele din urmă, o clinică de chiropractică lângă Olympia, în statul Washington. Dar, la început, m-am retras în mare parte din lume și am studiat spiritualitatea.

În timp, am devenit de asemenea foarte interesat de remisiile spontane: situațiile în care oamenii s-au vindecat de o boală sau afecțiune gravă, considerată terminală sau permanentă, fără intervenții medicale tradiționale, cum ar fi operațiile chirurgicale sau medicamentele. În acele nopți lungi și solitare din timpul recuperării mele, când nu puteam dormi, făcusem o înțelegere cu acea conștiență cum că, dacă aș mai putea să merg vreodată, mi-aș petrece tot restul vieții investigând și cercetând conexiunea minte-corp și conceptul influenței minții asupra materiei. Și cam asta am făcut în cele aproape trei decenii care au trecut de atunci.

Am călătorit în mai multe țări, unde am vizitat numeroase persoane care fuseseră diagnosticate cu anumite boli și fuseseră tratate prin metode convenționale sau neconvenționale – a căror stare rămăsese aceeași sau se agravase –, până când, dintr-odată, au început să se simtă mai bine. Am început să le intervievez pe aceste persoane pentru a descoperi ce anume aveau în comun experiențele lor, ca să pot înțelege și

documenta ce anume le îmbunătățise starea de sănătate, deoarece mă pasiona să îmbin știința cu spiritualitatea. Ceea ce am descoperit a fost că fiecare dintre aceste cazuri miraculoase se baza pe un puternic element mental.

Omul de știință din mine a început să fie foarte nerăbdător, devenind și mai curios. Am ajuns să frecventez din nou cursurile universitare și să studiez ultimele cercetări din neuroștiință, și mi-am continuat pregătirea postuniversitară în imagistică cerebrală, neuroplasticitate, epigenetică și psihoneuroimunologie. Și m-am gândit așa: acum, că știam ce făcuseră acești oameni pentru a se simți mai bine și acum, că știam totul despre știința transformării minții (sau, cel puțin, *credeam* că știu), ar trebui să fiu în stare să o reproduc – atât pentru oamenii bolnavi, cât și pentru oamenii sănătoși, care vor să facă schimbări ca să-și consolideze nu doar propria sănătate, ci și relațiile, cariera, familia și viața, în general.

După aceea, am fost invitat să fiu unul dintre cei 14 oameni de știință și cercetători care au apărut în filmul documentar din 2004, *What the Bleep Do We Know!?* (*Ce naiba știm cu adevărat!?*), iar filmul respectiv a devenit peste noapte o senzație. *What the Bleep Do We Know!?* (*Ce naiba știm cu adevărat!?*) îi invita pe oameni să pună sub semnul întrebării natura realității și apoi să o testeze în viețile lor, pentru a vedea dacă observația lor se materializează sau, probabil într-o exprimare mai exactă, dacă observația lor *devine* materie. Oameni din lumea întreagă discutau despre film și despre conceptele pe care le susținea. La scurt timp după aceea, prima mea carte, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind (Dezvoltă-ți creierul: Știința de a-ți schimba mintea*), a fost publicată în 2007. La ceva vreme după apariția cărții, oamenii au început să mă întrebe: „Cum *faci* asta? Cum transformi și cum creezi viața pe care ți-o dorești?”. În curând avea să devină întrebarea pe care mi-o puneau oamenii cel mai des.

Prin urmare, am strâns o echipă și am început să predau workshopuri de-a lungul Statelor Unite și pe plan

internațional, despre modul în care este conectat creierul nostru și despre cum îți poți reprograma gândirea folosind principii neurofiziologice. La început, la aceste workshopuri, în cea mai mare parte doar împărtășeam informații. Dar oamenii voiau mai mult, așa că am adăugat meditații pentru o sinergie și o completare a informațiilor, oferind participanților pași practici pentru a face schimbări în mintea și corpul lor, și, drept rezultat, și în viața lor. După ce predam workshopurile mele introductive în diferite părți ale lumii, oamenii obișnuiau să mă întrebe: „Ce urmează?". Așa că, am început să predau un alt nivel al workshopului introductiv. După ce l-am încheiat, și mai multă lume a întrebat dacă aș putea preda un alt nivel, un workshop mai avansat. Asta a continuat să se întâmple în majoritatea locurilor unde am susținut prezentări.

De fiecare dată când credeam că terminasem cu asta, că predasem tot ce aș fi putut preda, oamenii cereau tot mai mult, așa că învățam mai mult de unul singur și perfecționam apoi prezentările și meditațiile. S-a creat un impuls, iar eu primeam feedback pozitiv; oamenii erau capabili să renunțe la unele dintre obiceiurile lor distructive și să ducă vieți mai fericite. Deși până în acest punct asociații mei și cu mine observaserăm doar schimbări minore – nimic cu adevărat semnificativ – oamenii considerau informațiile interesante și doreau să continue practica. Așa că am continuat să merg acolo unde eram invitat. Mă gândeam că, atunci când va sosi clipa când nu mă vor mai invita, voi ști că am terminat cu această muncă.

Cam la un an și jumătate după primul nostru workshop, echipa mea și cu mine am început să primim mai multe e-mailuri de la participanții noștri, care comentau cu referire la schimbările pozitive pe care le experimentau în urma practicării constante a meditațiilor. Un puternic flux al schimbării a început să se manifeste în viețile oamenilor, iar aceștia erau copleșiți de bucurie. Feedback-ul pe care l-am primit în următorul an ne-a atras atenția atât mie, cât și personalului meu. Participanții noștri au început să raporteze nu doar schimbări subiective la nivelul sănătății lor fizice, ci și îmbunătățiri la

nivelul parametrilor obiectivi din analizele lor medicale. Uneori, când primeau analizele, erau perfect normale! Acești oameni erau capabili să reproducă exact acele schimbări la nivel fizic, mental și emoțional pe care le-am studiat, observat și, în ultimă instanță, despre care am scris în *Evolve Your Brain* (*Dezvoltă-ți creierul*).

Eram incredibil de emoționat să fiu martor la așa ceva, deoarece știam că orice lucru care poate fi repetat înclină să devină o lege științifică. Se părea că multă lume ne trimitea e-mailuri care începeau în aceeași notă: „N-o să vă vină să credeți...". Iar acum, schimbările respective erau mai mult decât o coincidență.

Apoi, ceva mai târziu în timpul acelui an, în timpul ambelor evenimente din Seattle, au început să se întâmple unele lucruri extraordinare. La primul eveniment, o femeie cu scleroză multiplă (SM), care folosea un baston când a sosit, mergea fără niciun ajutor până la finalul workshopului. La cel de-al doilea eveniment din acel an, ce a avut loc în Seattle, o altă femeie, care suferise de SM vreme de zece ani, a început să danseze, declarând că paralizia și amorțeala pe care le avusese în piciorul stâng dispăruseră cu desăvârșire. (Vei citi mai multe despre una dintre aceste femei, și despre altele ca ele, în capitolele următoare.) La cerere, în 2010 am predat un workshop mai avansat în Colorado, unde oamenii au început să observe că își modificau starea de bine chiar acolo, în timpul evenimentului. Se ridicau, luau microfonul și relatau niște povești destul de inspiratoare.

Cam în aceeași perioadă, am fost invitat să vorbesc în fața mai multor lideri în afaceri despre biologia schimbării, neuroștiința leadershipului și despre conceptul de a transforma indivizii, pentru a transforma cultura. După un discurs inaugural adresat unui grup, câțiva directori m-au abordat în legătură cu adaptarea ideilor pentru un model corporatist al transformării. Prin urmare, am creat un curs de opt ore, care putea fi modificat pentru companii și organizații, iar cursul a avut un

succes atât de mare, încât a generat programul nostru pentru corporații „30 Days to Genius” („Geniu în 30 de zile”). M-am pomenit lucrând cu clienți din lumea afacerilor, cum ar fi Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, compania de telecomunicații WOW! (intitulată inițial Wide Open West) și mulți alții. Acest lucru a dus la crearea unei oferte de coaching privat pentru managementul de vârf.

Cererea pentru programele noastre destinate corporațiilor a devenit atât de mare, încât am început să antrenez un personal specializat în coaching; în prezent am peste 30 de traineri activi, inclusiv foști directori executivi, consultanți pentru corporații, psihoterapeuți, avocați, medici, ingineri și profesioniști cu doctorat, care călătoresc în toată lumea, predând acest model de transformare diferitelor companii. (Acum avem planuri de a începe certificarea antrenorilor independenți în folosirea modelului schimbării cu propriii lor clienți.) Nici în visurile mele cele mai îndrăznețe nu mi-am închipuit vreodată un asemenea viitor pentru mine.

Mi-am scris a doua carte, *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*[*] (*Scapă de obiceiul de a fi tu însuți: Cum să îți pierzi mintea și să creezi una nouă*), publicată în 2012, pentru a servi drept ghid practic pentru cartea *Evolve Your Brain* (*Dezvoltă-ți creierul*). În cartea respectivă nu numai că am explicat mai multe lucruri despre neuroștiința schimbării și epigenetică, ci am inclus, de asemenea, un program de patru săptămâni cu îndrumări, în vederea implementării pas cu pas a acestor schimbări, pe baza workshopurilor pe care le predam la acea vreme.

Apoi, am mai organizat un eveniment, mai avansat, în Colorado, unde am avut șapte cazuri de remisie spontană a mai multor afecțiuni. O femeie care mânca doar salată, din cauza unor alergii alimentare grave, s-a vindecat în acel weekend.

* Apărută în limba română cu titlul *Distruge-ți obiceiurile nocive! Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta,* Editura Curtea Veche, București, 2014 (n. red.)

Alții au fost vindecați de intoleranță la gluten, numită și boala celiacă, de o afecțiune tiroidiană, de dureri cronice severe și de alte afecțiuni. Dintr-odată, am început să văd unele schimbări cu adevărat semnificative în starea de sănătate și în viețile oamenilor, în timp ce se retrăgeau din realitatea lor curentă la acea vreme, pentru a crea una nouă. Se întâmpla chiar în fața ochilor mei.

De la informare la transformare

Acel eveniment din Colorado, din 2012, a fost punctul de cotitură al carierei mele deoarece am văzut, în sfârșit, că oamenii nu numai că erau ajutați să își schimbe percepția asupra stării de bine, ci semnalau acum noi gene în noi moduri, chiar acolo, în timpul meditațiilor, în timp real, într-o mare măsură. Pentru ca o persoană care a fost bolnavă ani de zile, cu o problemă de sănătate precum lupusul, să se facă bine în timpul unei meditații de o oră, *trebuie* să se fi întâmplat ceva semnificativ atât în mintea persoanei respective, cât și în corpul ei. Voiam să îmi dau seama cum să măsor aceste schimbări, pe măsură ce se petreceau în timpul workshopurilor, ca să putem vedea exact ce se întâmplă.

Așadar, la începutul anului 2013, am oferit un tip nou-nouț de eveniment, care ne-a propulsat workshopurile la un cu totul alt nivel. Pentru acest eveniment, ce a avut loc în Arizona, am invitat o echipă de cercetători, inclusiv neurocercetători, tehnicieni și experți în fizică cuantică, cu instrumente specializate, pentru a participa alături de mine la un workshop de patru zile, la care au luat parte peste 200 de participanți. Experții și-au folosit echipamentele pentru a măsura câmpul electromagnetic ambiental în sala unde se desfășura workshopul, pentru a vedea dacă energia se schimba în timpul desfășurării workshopului. Ei au măsurat, de asemenea, câmpul de energie din jurul corpurilor participanților și centrii de energie din corpurile lor (purtând și numele de *chakre*), pentru a vedea dacă erau capabili să influențeze acești centri.

Pentru a efectua aceste măsurători, ei au folosit instrumente foarte sofisticate, inclusiv electroencefalografia (EEG) pentru a măsura activitatea electrică a creierului, electroencefalografia cantitativă (QEEG) pentru a realiza o analiză computerizată a datelor EEG, variabilitatea ritmului cardiac (VRC) pentru a documenta variația în intervalul de timp dintre bătăile inimii și coerența inimii (o măsurare a ritmului cardiac ce reflectă comunicarea dintre inimă și creier) și vizualizarea prin descărcare de gaze (VDG) pentru a măsura schimbările în câmpurile bioenergetice.

Am efectuat scanări cerebrale multor participanți atât înainte, cât și după eveniment, astfel încât să putem vedea ce se întâmplă în lumea interioară din creierul oamenilor și, de asemenea, am selectat la întâmplare oameni, pentru a-i scana în timpul evenimentului, ca să vedem dacă am putea măsura orice tip de schimbări în tiparele cerebrale, în timp real, în timpul celor trei meditații pe care le-am condus în fiecare zi. A fost un eveniment grozav. O persoană cu boala Parkinson a încetat să mai tremure. Altă persoană cu o leziune traumatică a creierului a fost vindecată. Persoane cu tumori la nivelul creierului și al corpului au descoperit că aceste formațiuni au dispărut. Numeroase persoane cu dureri artritice s-au simțit alinați pentru prima oară după ani de zile. Toate aceste cazuri erau doar câteva dintre multe alte schimbări profunde.

În timpul acestui eveniment uimitor am fost, în sfârșit, capabili să surprindem schimbări obiective într-un domeniu științific al măsurătorilor și să documentăm schimbările subiective pe care participanții le-au raportat în privința stării lor de sănătate. Nu cred că este o exagerare să afirm că ceea ce am observat și înregistrat a intrat în istorie. Mai târziu în această carte, îți voi arăta ceea ce ești capabil să faci, împărtășind unele dintre aceste povești – povești despre oameni obișnuiți care fac lucruri extraordinare.

Pentru a dezvolta workshopul, am pornit de la următoarea idee: am dorit să ofer oamenilor informații științifice și apoi să

le ofer instruirea necesară care să-i ajute să pună în practică informațiile respective, astfel încât să poată atinge grade superioare de transformare personală. Știința este, până la urmă, limbajul contemporan al misticismului. Am învățat că, în momentul în care începi să vorbești în limbajul religiei sau al culturii, în clipa în care începi să citezi tradiția, împarți membrii audienței în două tabere. Însă știința le unifică și demistifică ceea ce este mistic.

Și am descoperit că, dacă aș putea să predau oamenilor modelul științific al transformării (contribuind cu un pic de mecanică cuantică, pentru a-i ajuta să înțeleagă știința posibilității); să îl combin cu ultimele informații din neuroștiință, neuroendocrinologie, epigenetică și psihoneuroimunologie; să le ofer tipul potrivit de instruire; și să le dau oportunitatea de a aplica informațiile respective, atunci ei ar putea trece printr-o transformare. Iar dacă aș putea face acest lucru într-un cadru în care aș putea măsura transformarea pe măsură ce se petrece, atunci acea măsurare a transformării ar deveni o informație în plus, pe care aș putea-o folosi pentru a-i învăța pe participanți despre transformarea pe care tocmai au experimentat-o. Și, odată cu *acea* transformare, ei ar putea cunoaște o *altă* transformare, și tot așa, pe măsură ce oamenii încep să micșoreze distanța dintre cine cred ei că sunt și cine sunt cu adevărat – creatori divini – fiindu-le și mai ușor să facă acest lucru în continuare. Am denumit acest concept „de la informare la transformare” și el a devenit noua mea pasiune.

În prezent, ofer online un curs introductiv intensiv, cu durata de șapte ore, și, de asemenea, predau în jur de nouă sau zece workshopuri progresive pe an, cu durata de trei zile, desfășurate în toată lumea, pe lângă unul sau două workshopuri avansate, cu durata de cinci zile, unde-i invităm pe oamenii de știință menționați anterior să vină cu echipamentele lor, pentru a măsura modificările la nivelul creierului, modificările la nivelul funcționării inimii, modificările expresiei genetice și modificările energetice în timp real. Rezultatele sunt cu adevărat uluitoare, iar ele alcătuiesc baza acestei cărți.

INTRODUCERE

Cum să îţi transformi mintea în materie, făcând-o să conteze*

Rezultatele incredibile pe care le-am observat în workshop-urile avansate pe care le ofer și toate datele științifice care au rezultat de aici m-au condus la ideea de *placebo*: cum oamenii pot lua o pastilă cu zahăr sau li se poate administra o injecție salină, și apoi credința lor în ceva din afara lor îi face să se însănătoșească.

Am început să mă întreb: „Și dacă oamenii ar începe să creadă în ei înșiși în loc să creadă în ceva din afara lor? Și dacă ar crede că pot schimba ceva în interiorul lor și s-ar îndrepta către aceeași stare de a fi în care se află cineva care ia o substanță placebo? Oare nu acest lucru au făcut participanții la workshop pentru a se însănătoși? Oamenii chiar au nevoie de o pastilă sau de o injecție pentru a-și schimba starea de a fi? Îi putem învăța pe oameni să realizeze același lucru învățându-i cum funcționează cu adevărat un placebo?"

La urma urmei, predicatorul care mânuiește șerpii, bea stricnină și nu resimte niciun efect biologic și-a schimbat cu siguranță starea de a fi, corect? (Vei citi mai multe despre acest lucru în primul capitol.) Așadar, dacă putem apoi începe să măsurăm ce se petrece în creier și să examinăm toate aceste

---

* Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe traducerea mot-à-mot a expresiei: *you can make your mind matter*: „îți poți transforma mintea în materie", care are și sensul de „îți poți face mintea să conteze" (n. trad.).

informații, îi putem învăța pe oameni cum să facă toate acestea de unii singuri, fără să se bazeze pe ceva din afara lor – fără un placebo? Îi putem învăța oare că ei *sunt* propriul lor placebo? Cu alte cuvinte, îi putem oare convinge că, în loc să își pună credința în ceea ce este cunoscut, cum ar fi o pastilă cu zahăr sau o injecție salină, și-o pot pune în necunoscut și să transforme necunoscutul în *cunoscut*?

Și exact despre asta este vorba în această carte: îți permite să îți dai seama că dispui deja de întreaga mașinărie biologică și neurologică pentru a face întocmai acest lucru. Scopul meu este să demistific aceste concepte folosind noua știință prin care vedem lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat, pentru ca și mai mulți oameni să își poată schimba stările interne ca să creeze schimbări pozitive în ceea ce privește starea lor de sănătate și lumea lor exterioară. Dacă pare prea uimitor ca să fie adevărat, atunci, după cum am mai spus, către sfârșitul acestei cărți vei vedea unele dintre cercetările compilate din workshopurile noastre, pentru a-ți arăta exact cum este posibil.

Despre ceea ce nu vei găsi în această carte

Aș dori să mă opresc doar o clipă pentru a pune în discuție câteva lucruri pe care *nu* le vei găsi în această carte, pentru a clarifica încă de la început orice posibile idei greșite. În primul rând, nu vei citi aici despre etica folosirii substanțelor placebo în tratamentul medical. Există numeroase controverse în legătură cu corectitudinea morală a administrării de substanțe inactive pacienților care nu fac parte dintr-un studiu medical. Deși o discuție despre situația în care scopul justifică asemenea mijloace ar putea merita osteneala într-o conversație mai amplă despre placebo, chestiunea este complet separată de mesajul pe care această carte caută să îl ofere. *Tu ești placebo* își propune să îți ofere controlul pentru a crea propria ta schimbare, și nu să stabilească dacă este sau nu în regulă ca alți oameni să te amăgească pentru a face această schimbare.

De asemenea, această carte nu este despre negare. Niciuna dintre metodele despre care vei citi aici nu implică negarea vreuneia dintre problemele de sănătate pe care ai putea să le ai în prezent. Chiar dimpotrivă, această carte este dedicată în întregime transformării bolilor și afecțiunilor. Interesul meu este să măsor schimbările pe care le fac oamenii când trec de la boală la sănătate. În loc să urmărească respingerea realității, *Tu ești placebo* expune ceea ce este posibil când pășești într-o nouă realitate.

Vei descoperi că un feedback onest, sub forma testelor medicale, te va informa dacă ceea ce faci funcționează. După ce vei vedea efectele pe care le-ai creat, vei putea acorda atenție lucrurilor pe care le-ai făcut pentru a ajunge la acel rezultat și vei putea să le faci din nou. Iar dacă ceea ce faci nu funcționează, atunci este vremea să schimbi acel ceva până va funcționa. Asta înseamnă să combini știința cu spiritualitatea. Negarea, pe de altă parte, are loc atunci când nu privești realitatea, ceea ce se întâmplă în interiorul tău și în jurul tău.

De asemenea, această carte nu va pune sub semnul întrebării eficiența diferitelor modalități de vindecare. Există numeroase modalități și multe dintre ele funcționează destul de bine. Toate au în anumită măsură un efect benefic măsurabil, cel puțin în cazul anumitor oameni, dar în această carte nu doresc să mă concentrez pe o catalogare completă a acestor metode. Scopul meu aici este să îți prezint modalitatea aparte care mi-a captat cel mai mult atenția: să te vindeci singur doar prin intermediul gândirii. Te încurajez să folosești în continuare toate modalitățile de vindecare ce funcționează pentru tine, indiferent dacă este vorba despre medicamente pe bază de rețetă, intervenții chirurgicale, acupunctură, chiropractică, biofeedback, masaj terapeutic, suplimente nutritive, yoga, reflexologie, medicină energetică, terapie prin sunet și așa mai departe. *Tu ești placebo* nu este despre faptul de a respinge ceva, cu excepția limitărilor impuse de propriul tău sine.

Ce cuprinde această carte?

Tu ești placebo este structurată în două părți:

PARTEA I îți oferă toate cunoștințele detaliate și informațiile de bază de care ai nevoie pentru a putea înțelege ce este efectul placebo și modul în care acționează în creierul și în corpul tău, precum și cum să creezi același tip de schimbări miraculoase în creierul și în corpul tău, *prin forțe proprii, doar prin puterea gândului*.

Capitolul 1 inaugurează cartea împărtășind câteva povești incredibile care demonstrează puterea uimitoare a minții umane. Unele dintre aceste istorisiri relatează cum i-au vindecat pe unii oameni propriile gânduri, iar altele arată modul în care gândurile oamenilor au ajuns chiar să-i îmbolnăvească (și, uneori, chiar le-au grăbit moartea). Vei citi despre un bărbat care a murit după ce a aflat că are cancer, deși autopsia sa a dezvăluit că fusese diagnosticat greșit; despre o femeie marcată de depresie timp de decenii, a cărei stare s-a îmbunătățit considerabil în timpul unui studiu pentru medicamente antidepresive, în ciuda faptului că se afla în grupul care a primit placeboul; și despre câțiva veterani șubreziți de osteoartrită, care s-au vindecat în mod miraculos în urma unei operații false la genunchi. Vei citi chiar unele povești și mai surprinzătoare despre blesteme voodoo și despre mânuirea șerpilor. Scopul meu, cu privire la împărtășirea acestor povești dramatice, este să arăt spectrul larg al lucrurilor pe care mintea umană este capabilă să le facă pe cont propriu, fără niciun ajutor din partea medicinei moderne. Și, să sperăm că asta te va conduce la întrebarea: „Cum de este cu putință așa ceva?"

Capitolul 2 oferă o scurtă istorie a placeboului, urmărind mărturii ale descoperirilor științifice asociate, începând cu anii 1770 (când un medic vienez a folosit magneți pentru a induce ceea ce el credea a fi convulsii terapeutice) și până în timpurile moderne, când neurocercetătorii rezolvă mistere incitante despre modul în care funcționează mintea. Vei face cunoștință cu un doctor care a dezvoltat tehnici de hipnoză după

ce a întârziat la o programare, doar pentru a-l descoperi pe pacientul care-l aștepta hipnotizat de flacăra unei lămpi, cu un chirurg din Al Doilea Război Mondial care a folosit cu succes injecții saline ca analgezic pentru soldații răniți, când a rămas fără morfină, și cu cercetători pionieri în domeniul psihoneuroimunologiei din Japonia, care au înlocuit frunzele otrăvitoare de oțetar cu frunze inofensive și au descoperit că grupul lor experimental a reacționat mai mult la ceea ce li se spusese că experimentau decât la ceea ce experimentau de fapt.

Vei citi, de asemenea, despre cum s-a însănătoșit prin râs Norman Cousins; despre cum a reușit Herbert Benson, cercetător la Harvard și medic, să reducă factorii de risc pentru cardiopatie ischemică la pacienții săi cardiaci, dându-și seama cum funcționează Meditația Transcendentală; și despre cum neurocercetătorul Fabrizio Benedetti, medic și doctor în științe, și-a stimulat subiecții, cărora li se administrase un medicament, apoi a înlocuit medicamentul cu un placebo – și a urmărit cum creierul continua să semnaleze producerea acelor substanțe neurochimice pe care medicamentul le producea fără întrerupere. Vei citi, de asemenea, un nou studiu remarcabil, care schimbă cu adevărat regulile jocului: acesta arată că pacienții cu sindromul colonului iritabil au reușit să își îmbunătățească spectaculos simptomele luând substanțe placebo – chiar dacă știau prea bine că medicația care le fusese administrată era un placebo, și nu o substanță activă.

Capitolul 3 te va purta prin fiziologia fenomenelor care au loc în creierul tău când se produce efectul placebo. Vei citi că, într-un anumit sens, efectul placebo funcționează pentru că poți accepta sau nutri un nou gând, cum că te poți simți bine, pe care apoi îl folosești pentru a înlocui gândul că vei fi mereu bolnav. Asta înseamnă că îți poți schimba modul de gândire, de la predicția inconștientă că viitorul tău este același cu trecutul tău familiar, la a începe să anticipezi și să aștepți un nou rezultat potențial. Dacă ești de acord cu această idee, atunci asta înseamnă că va trebui să analizezi modul în care gândești, ce anume este mintea și cum afectează aceste lucruri corpul.

Voi explica modul în care, atâta vreme cât gândești aceleași lucruri, ele vor conduce la aceleași alegeri, care cauzează aceleași comportamente, care creează aceleași experiențe, care produc aceleași emoții, care, la rândul lor, determină aceleași gânduri – astfel încât, din punct de vedere neurochimic, rămâi același. În realitate, îți amintești ție însuți cine crezi că ești. Dar stai puțin; tu nu ești codificat să rămâi la fel pentru tot restul vieții. Voi explica, după aceea, conceptul de *neuroplasticitate* și faptul că acum știm că creierul este capabil să se schimbe de-a lungul vieții noastre, creând noi căi neuronale și noi conexiuni.

Capitolul 4 se orientează spre o discuție despre efectul placebo în corp, explicând următorul pas al fiziologiei reacției placebo. Capitolul începe prin a spune povestea unui grup de bărbați mai în vârstă, care au participat la o săptămână de meditație organizată de cercetătorii de la Harvard. Aceștia i-au rugat să pretindă că sunt cu 20 de ani mai tineri. Până la sfârșitul săptămânii, bărbații au suferit numeroase schimbări fiziologice măsurabile, dând cu toții înapoi ceasul biologic; în acest capitol vei afla secretul din spatele acestei realizări.

Pentru a explica acest lucru, capitolul discută, de asemenea, ce sunt genele și modul în care sunt semnalate în corp. Vei afla cum relativ noua și incintanta știință a epigeneticii a făcut practic scrum ideea învechită potrivit căreia genele tale sunt și destinul tău, învățându-ne că mintea le poate comanda cu adevărat noilor gene să se comporte în noi moduri. Vei descoperi modul în care corpul a elaborat mecanisme pentru a activa anumite gene și pentru a le dezactiva pe altele, ceea ce înseamnă că nu ești condamnat să exprimi orice gene vei fi moștenit. Acest lucru înseamnă că poți învăța cum să îți schimbi conexiunile neuronale pentru a selecta noi gene și pentru a crea schimbări fizice reale. Vei citi, de asemenea, despre modul în care corpurile noastre accesează celulele stem – materia fizică din spatele multor miracole cu efect placebo – pentru a crea noi celule sănătoase, în regiuni care au fost vătămate.

Capitolul 5 face o legătură între cele două capitole anterioare, explicând modul în care gândurile îți schimbă creierul și corpul. Începe prin a pune întrebarea: „Dacă mediul tău se schimbă și apoi semnalezi noi gene în noi moduri, este posibil să semnalezi noua genă înaintea schimbării mediului actual?" Voi explica, după aceea, cum poți folosi o tehnică intitulată *repetiție mentală* pentru a combina o intenție clară cu o emoție elevată (ca să oferi corpului o mostră a experienței viitoare), în vederea experimentării noului eveniment viitor în momentul prezent.

Cheia este să îți faci gândurile interioare să pară mai reale decât evenimentele exterioare, pentru că, atunci, creierul nu va mai ști care este diferența dintre cele două și se va schimba, astfel încât să pară că evenimentul a avut loc. Dacă ești capabil să faci acest lucru cu succes, de suficient de multe ori, îți vei transforma corpul și vei începe să activezi noi gene în noi moduri, producând schimbări epigenetice – ca și cum evenimentul viitor imaginat ar fi real. Iar apoi, poți să pășești direct în acea nouă realitate și să *devii* placebo. Acest capitol nu numai că prezintă în linii generale știința din spatele modului în care se întâmplă acest lucru, ci include, de asemenea, povești relatate de numeroase personalități publice din diferite domenii, care au folosit această tehnică (indiferent dacă erau sau nu pe deplin conștiente de ceea ce făceau la vremea respectivă), pentru a-și împlini cele mai îndrăznețe visuri.

Capitolul 6, care se concentrează asupra conceptului de *sugestibilitate*, începe cu o poveste fascinantă, dar care îți dă fiori. O echipă de cercetători a avut inițiativa de a testa dacă o persoană obișnuită, onestă, sănătoasă din punct de vedere mintal, care era extrem de sugestibilă la hipnoză, putea fi programată să facă un lucru pe care, în mod normal, l-ar fi considerat de neconceput: să împuște o persoană străină cu intenția de a ucide.

Vei vedea că oamenii au diferite grade de sugestibilitate și, cu cât ești mai sugestibil, cu atât ești mai capabil să dobândești

acces la mintea ta subconștientă. Aceasta este cheia către înțelegerea efectului placebo, deoarece mintea conștientă reprezintă doar 5% din cine suntem. Restul de 95% reprezintă un set de stări programate, subconștiente, în care corpul a devenit mintea. Vei afla că trebuie să treci dincolo de mintea analitică și să intri în sistemul de operare al programelor tale subconștiente, dacă dorești ca noile tale gânduri să ducă la noi rezultate și să îți schimbe destinul genetic. Dar vei afla, de asemenea, că meditația este un instrument puternic, care poate face exact acest lucru. Capitolul se încheie cu o scurtă discuție a diferitelor stări induse de undele cerebrale și care dintre ele conduc la un grad mai mare de sugestibilitate pentru tine.

Capitolul 7 se referă la modul în care atitudinile, credințele și percepțiile îți schimbă starea de a fi și îți creează personalitatea – realitatea ta personală – și la modul în care le poți modifica pentru a crea o nouă realitate. Vei citi despre puterea pe care o exercită credințele inconștiente și vei avea șansa să identifici unele dintre acele credințe pe care le-ai nutrit fără să îți dai seama. Vei citi, de asemenea, despre modul în care mediul și amintirile tale asociative îți pot sabota abilitatea de a-ți schimba credințele.

Voi explica mai exhaustiv că, pentru a-ți schimba credințele și percepțiile, trebuie să combini o intenție clară cu o emoție elevată, care îți condiționează corpul să creadă că potențialitatea viitoare pe care ai selectat-o din câmpul cuantic s-a întâmplat cu adevărat. Emoția elevată este vitală, deoarece doar atunci când alegerea ta va purta o amplitudine a energiei mai mare decât programele codificate din creierul tău și decât dependența emoțională din corpul tău, vei fi în stare să schimbi circuitele și expresia genetică a corpului tău și, de asemenea, să îți recondiționezi corpul pentru o nouă minte (ștergând orice urmă a vechilor circuite și condiționări neuronale).

În **Capitolul 8**, îți voi prezenta universul cuantic, lumea imprevizibilă a materiei și energiei, din care sunt formați atomii și moleculele oricărui lucru din univers, ce se dovedesc,

într-adevăr, a fi mai curând energie (aratând ca un spațiu gol) decât materie solidă. Modelul cuantic, ce susține că toate posibilitățile există în acest moment prezent, este cheia ta de a folosi efectul placebo pentru vindecare, deoarece îți permite să alegi un nou viitor pentru tine însuți și, de fapt, *să îl transformi* în realitate *prin observare*. Vei înțelege, după aceea, cât este de posibil să treci puntea către schimbare și să faci din necunoscut cunoscut.

Capitolul 9 îți prezintă trei persoane de la workshopurile mele, care au raportat niște rezultate cu adevărat remarcabile după ce au utilizat exact aceleași tehnici despre care vorbim pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate. Mai întâi, o veți întâlni pe Laurie care, la vârsta de 19 ani, a fost diagnosticată cu o boală osoasă degenerativă rară, despre care doctorii i-au spus că este incurabilă. Deși Laurie a suferit 12 fracturi majore la nivelul piciorului și al șoldului stâng, în urma cărora a rămas dependentă de cârje pentru a se deplasa, astăzi ea merge perfect normal, fără să aibă nevoie nici măcar de un baston. Radiografiile ei nu prezintă nicio urmă de fractură osoasă.

Apoi, ți-o voi prezenta pe Candace, care a fost diagnosticată cu tiroidita Hashimoto – o afecțiune tiroidiană gravă, însoțită de o serie de complicații – într-o perioadă a vieții când era plină de resentimente și de furie. Doctorul lui Candace i-a spus că va trebui să ia medicamente pentru tot restul vieții, dar ea i-a demonstrat că se înșelase după ce, în cele din urmă, a fost în stare să inverseze evoluția bolii. Astăzi, Candace este pe de-a-ntregul îndrăgostită de o viață cu totul nouă și nu mai ia medicamente pentru tiroidă, care este complet normală, după cum au arătat testele de sânge.

În sfârșit, o vei întâlni pe Joann (femeia menționată în Prefață), mamă a cinci copii, antreprenor și femeie de afaceri de succes, pe care mulți o considerau o femeie cu puteri supraomenești – înainte de a se prăbuși brusc, fiind diagnosticată cu o formă avansată de scleroză multiplă. Starea lui Joann s-a agravat rapid, iar în cele din urmă, nu a mai putut să își miște

picioarele. Când a venit prima oară la workshopurile mele, a suferit doar schimbări minore – până într-o zi, când femeia care nu își mai mișcase picioarele de ani de zile a mers prin cameră fără niciun ajutor, după o meditație de doar o oră!

Capitolul 10 împărtășește povești remarcabile ale participanților la workshop, împreună cu scanările cerebrale care le-au însoțit. Îi vei întâlni pe Michelle, care s-a vindecat complet de boala Parkinson, și pe John, un paraplegic care s-a ridicat din scaunul cu rotile după o meditație. Vei citi cum Kathy (un CEO care trăia viața la turație maximă) a învățat să descopere momentul prezent și cum Bonnie s-a vindecat de fibroame și de sângerările menstruale abundente. În sfârșit, o vei întâlni pe Genevieve, care a fost cuprinsă de o asemenea stare de extaz în timpul meditației, încât lacrimi de fericire au început să-i curgă pe chip, și pe Maria, a cărei experiență poate fi descrisă doar ca un orgasm la nivelul creierului.

Îți voi arăta datele pe care echipa mea de oameni de știință le-a strâns din scanările cerebrale ale acestor oameni, astfel încât să poți vedea schimbările la care am asistat în timp real pe parcursul workshopurilor. Partea cea mai bună a tuturor acestor date este că demonstrează faptul că nu trebuie să fii călugăr sau călugăriță, savant, om de știință sau lider spiritual pentru a avea realizări similare. Nu ai nevoie de doctorat sau de diplomă medicală. Oamenii din această carte sunt persoane obișnuite, ca și tine. După ce vei citi acest capitol, vei înțelege că tot ce au făcut acești oameni nu ține de magie și nu e nici măcar ceva atât de miraculos; ei pur și simplu au învățat și au aplicat abilități care se pot preda. Iar dacă vei practica și tu aceleași abilități, vei reuși să faci schimbări similare.

PARTEA A DOUA a cărții este dedicată în întregime meditației. Include **Capitolul 11**, care trasează câțiva pași simpli de pregătire pentru meditație și parcurge tehnici specifice pe care le vei găsi utile, și **Capitolul 12**, care îți oferă instrucțiuni pas cu pas pentru folosirea tehnicilor de meditație pe care le predau în workshopurile mele – aceleași tehnici pe care

participanții le-au folosit pentru a obține rezultatele remarcabile despre care ai citit la începutul acestei cărți.

Mă bucur să spun că, deși nu avem încă toate răspunsurile despre valorificarea puterii efectului placebo, tot felul de oameni folosesc aceste idei *chiar în clipa aceasta* pentru a face schimbări extraordinare în viețile lor, tipul de schimbări pe care mulți alții le consideră practic imposibile. Tehnicile pe care le împărtășesc în această carte nu trebuie să fie limitate la vindecarea unei afecțiuni fizice; ele pot fi, de asemenea, aplicate îmbunătățirii oricărui aspect al vieții tale. Speranța mea este că această carte te va inspira să încerci și tu aceste tehnici și să faci ca același tip de schimbări aparent imposibile să devină posibile și în viața ta.

Nota autorului: Deși poveștile persoanelor din workshopurile mele care au experimentat vindecarea sunt adevărate, numele lor și anumite detalii de identificare au fost schimbate în această carte pentru a le proteja intimitatea.

Partea I

INFORMAREA

Capitolul întâi

Este cu putinţă?

Sam Londe, un vânzător de pantofi ce locuia în apropierea orașului St. Louis, la începutul anilor 1970, a început să aibă dificultăți la înghițire.[1] În cele din urmă, a mers la un medic, care a descoperit că Londe suferă de cancer esofagian metastatic. La acea vreme, cancerul esofagian metastatic era considerat incurabil; nimeni nu îi supraviețuise vreodată. Era o condamnare la moarte, iar doctorul lui Londe i-a dat vestea pe un ton sumbru, adecvat situației.

Ca să-i ofere lui Londe cât mai mult timp posibil, doctorul i-a recomandat o intervenție chirurgicală pentru a înlătura țesutul canceros din esofag și stomac, unde se răspândise cancerul. Având încredere în doctor, Londe a fost de acord și a fost supus intervenției chirurgicale. A făcut față operației pe cât de bine se putea, dar, în curând, lucrurile au început să se agraveze. O tomografie la ficat a mai scos la iveală o veste proastă: cancer extins la întregul lob stâng al ficatului. Doctorul i-a spus lui Londe că, din nefericire, mai avea cel mult câteva luni de trăit.

Așadar, Londe și noua lui soție, amândoi trecuți de 70 de ani, au aranjat să se mute la 480 de kilometri depărtare, în Nashville, de unde era familia soției. La scurt timp după ce s-au mutat în Tennessee, Londe a fost internat în spital și dat în grija medicului internist Clifton Meador. Prima oară când doctorul Meador a intrat în rezerva lui Londe, a descoperit

un bărbat mic de statură, neras, ghemuit sub un morman de pături și care părea mai mult mort decât viu. Londe era morocănos și necomunicativ, iar infirmierele i-au explicat medicului că așa fusese încă de la internare, cu câteva zile înainte.

Deși Londe avea un nivel crescut de glucoză în sânge din cauza diabetului, restul analizelor lui de sânge erau destul de normale, cu excepția unor niveluri ușor crescute ale enzimelor din ficat, ceea ce era de așteptat în cazul cuiva cu cancer hepatic. Examinările medicale ulterioare nu au mai arătat nimic în neregulă, fiind o binecuvântare, având în vedere starea disperată a pacientului. La ordinele noului său doctor, Londe a beneficiat fără prea mare entuziasm de terapie fizică, de o dietă pe bază de lichide cu vitamine și minerale și de multă îngrijire specializată și atenție. După câteva zile, a început să prindă puteri, devenind mai puțin morocănos. A început să vorbească cu doctorul Meador despre viața lui.

Londe mai fusese căsătorit înainte, iar el și prima lui soție fuseseră adevărate suflete pereche. Nu avuseseră copii, dar altminteri, duseseră o viață frumoasă. Cum le plăcea să navigheze, după ce s-au pensionat, au cumpărat o casă pe marginea unui lac artificial. Apoi, târziu într-o noapte, digul estic din apropiere s-a spart, iar un zid de apă le-a izbit casa și le-a măturat-o. Londe a supraviețuit în mod miraculos, agățându-se de resturile purtate de ape, însă corpul soției lui nu a mai fost găsit niciodată.

„Am pierdut tot ce-am iubit vreodată", i-a spus el doctorului Meador. „Inima și sufletul meu s-au pierdut în inundația din acea noapte."

La șase luni de la moartea primei soții, când încă o jelea, adâncit în depresie, Londe a fost diagnosticat cu cancer esofagian și a suferit o intervenție chirurgicală. În acea perioadă a întâlnit-o și s-a căsătorit cu cea de-a doua sa soție, o femeie cumsecade, care știa de boala lui în stadiu terminal și a fost de acord să aibă grijă de el cât mai avea de trăit. La câteva

luni după ce s-au căsătorit, s-au mutat în Nashville, iar doctorul Meador știa deja restul poveștii.

După ce Londe a terminat de povestit, doctorul, uimit de ceea ce auzise, a întrebat plin de compasiune: „Ce vrei să fac pentru tine?” Bărbatul aflat pe moarte s-a gândit o vreme.

„Aș vrea să apuc Crăciunul, ca să pot fi cu soția mea și cu familia ei. Au fost tare buni cu mine”, a răspuns el într-un final. „Ajutați-mă doar să trăiesc până la Crăciun. E tot ce vreau.” Doctorul Meador i-a răspuns lui Londe că avea să facă tot ce-i stătea în putință.

La externarea lui Londe, la sfârșitul lunii octombrie, acesta era de fapt într-o formă mult mai bună decât la sosire. Doctorul Meador era surprins, dar mulțumit de cât de bine se simțea Londe. După aceea, doctorul și-a vizitat pacientul cam o dată pe lună și, de fiecare dată, Londe arăta bine. Dar exact la o săptămână de la Crăciun (de Anul Nou), soția lui Londe l-a adus înapoi la spital.

Doctorul Meador a fost surprins să descopere că Londe părea din nou să fie pe moarte. Tot ce a putut depista a fost o febră ușoară și o mică zonă cu pneumonie, descoperită pe radiografia pulmonară a lui Londe, deși bărbatul nu părea să sufere de nicio insuficiență respiratorie. Toate testele de sânge ale lui Londe arătau bine, iar culturile pe care le ceruse medicul au avut rezultate negative pentru oricare alte boli. Doctorul Meador i-a prescris antibiotice și l-a conectat la aparatele de respirație artificială, fără să-și piardă speranța, dar în 24 de ore, Sam Londe a murit.

După cum ați putea presupune, aceasta este o poveste despre un diagnostic tipic de cancer, urmat de o moarte regretabilă, urmare a unei boli fatale, nu-i așa?

Nu vă pripiți cu concluziile.

Când cei de la spital au efectuat autopsia lui Londe, s-a întâmplat un lucru ciudat. De fapt, ficatul bărbatului *nu* era distrus de cancer; el avea doar un nodul canceros foarte mic

pe lobul stâng și încă o pată foarte mică pe un plămân. Adevărul este că niciuna dintre aceste forme de cancer nu era suficient de avansată pentru a-l ucide. Și, în realitate, regiunea din jurul esofagului era și aceasta complet sănătoasă. Tomografia anormală la ficat, făcută la spitalul din St. Louis, arătase, se pare, un fals rezultat pozitiv.

Sam Londe nu a murit de cancer esofagian, și nici de cancer la ficat. De asemenea, nu a murit nici din cauza pneumoniei ușoare pe care o avea când a fost internat, din nou, în spital. A murit, pur și simplu, deoarece toată lumea din preajma lui credea că este pe moarte. Doctorul lui din St. Louis a crezut că Londe este pe moarte și apoi doctorul Meador din Nashville a crezut la Londe este pe moarte. Soția și familia lui Londe au crezut, de asemenea, că el este pe moarte. Și, cel mai important, Londe însuși a crezut că este pe moarte. Este posibil ca Londe să fi murit *doar din cauza acestui gând*? Este posibil ca gândul să fie atât de puternic? Și, dacă ar fi așa, să fie cazul acesta unic?

Este posibil să iei o supradoză dintr-un placebo?

Fred Mason, student la masterat în vârstă de 26 de ani, a căzut în depresie când prietena lui s-a despărțit de el.[2] Apoi, a văzut o reclamă pentru un studiu clinic pentru un nou medicament antidepresiv și a decis să se înscrie. Cu patru ani înainte, suferise un episod depresiv, moment la care doctorii i-au prescris antidepresivul amitriptilină (Elavil), însă Mason a fost nevoit să întrerupă medicația când a devenit excesiv de somnolent și a prezentat amorțeală la nivelul membrelor. Considerase că medicamentul era prea puternic pentru el, iar acum spera că acest nou medicament va avea mai puține efecte secundare.

După ce a participat la studiu aproximativ o lună, a decis să își sune fosta prietenă. Cei doi s-au certat la telefon, iar

după ce Mason a închis telefonul, a apucat în mod impulsiv flaconul de pastile de la studiu și a înghițit toate cele 29 de pastile din recipient, încercând să se sinucidă. Şi-a regretat imediat gestul. Năpustindu-se pe palierul blocului, Mason a strigat disperat după ajutor, după care s-a prăbușit pe podea. O vecină l-a auzit strigând și l-a găsit pe jos.

Tresărind spasmodic, i-a spus vecinei sale că făcuse o greșeală teribilă, că luase toate pastilele pe care le avea, dar că nu voia cu adevărat să moară. Când a rugat-o pe vecină să îl ducă la spital, aceasta a fost de acord. Când Mason a ajuns la camera de gardă, era palid și transpira, avea tensiunea 8/4 și pulsul 140. Respirând agitat, repeta întruna: „Nu vreau să mor".

Când medicii l-au examinat, nu au găsit nimic în neregulă, cu excepția tensiunii mici, a pulsului accelerat și a respirației agitate. Chiar și așa, părea letargic și vorbea nedeslușit. Echipa medicală i-a făcut o perfuzie și a conectat-o la o soluție salină, i-a prelevat lui Mason mostre de sânge și urină, și l-a întrebat ce medicament luase. Mason nu își putea aminti cum se numește.

El le-a spus doctorilor că era un antidepresiv experimental, care făcea parte dintr-un studiu. Apoi le-a înmânat flaconul gol, care conținea, într-adevăr, informații tipărite pe etichetă, despre studiul clinic, deși nu și numele medicamentului. Nu puteau decât să aștepte rezultatele de laborator și să-i monitorizeze semnele vitale pentru a se asigura că starea nu i se agravează, în speranța că personalul spitalului îi va putea contacta pe cercetătorii care conduseseră studiul.

Patru ore mai târziu, după ce au venit rezultatele testelor de laborator, indicând că totul era normal, un medic care făcuse parte din echipa de studiu clinic al medicamentului a sosit la fața locului. Verificând codul de pe eticheta flaconului gol al lui Mason, cercetătorul s-a uitat pe dosarul studiului. Apoi a anunțat că, de fapt, Mason luase un placebo și că pastilele pe care le înghițise nu conțineau niciun medicament. În

chip miraculos, tensiunea și pulsul lui Mason au revenit la normal în câteva minute. Și, ca prin farmec, nu mai era nici excesiv de somnolent. Mason căzuse victimă efectului nocebo: o substanță inofensivă care, din cauza așteptărilor puternice, provoacă efecte dăunătoare.

Este oare posibil ca simptomele lui Mason să fi apărut doar pentru că exact asta se așteptase să se întâmple după ce înghițise un pumn uriaș de antidepresive? Ar fi putut mintea lui Mason, ca și în cazul lui Sam Londe, să fi preluat controlul asupra corpului său, impulsionată de așteptări referitoare la ceea ce părea să fie cel mai probabil scenariu viitor, până într-acolo încât *a făcut* ca acest scenariu să devină real? S-ar putea întâmpla acest lucru, *chiar dacă* ar însemna ca mintea să preia controlul asupra funcțiilor care, în mod normal, nu se află sub control conștient? Iar dacă acest lucru *ar fi* posibil, ar putea fi, de asemenea, adevărat că, în cazul în care gândurile noastre ne pot îmbolnăvi, noi avem, de asemenea, abilitatea de a ne folosi gândurile pentru a ne însănătoși?

Depresia cronică dispare ca prin farmec

Janis Schonfeld, un designer de interior în vârstă de 46 de ani din California, suferea de depresie, din adolescență. Ea nu apelase niciodată la ajutor medical pentru această afecțiune până când, în 1997, a văzut un anunț într-un ziar. Institutul de Neuropsihiatrie al UCLA* căuta voluntari pentru un studiu clinic de testare a unui nou antidepresiv numit venlafaxină (Effexor). Schonfeld, a cărei depresie se intensificase până în punctul în care, soție și mamă fiind, ajunsese chiar să se gândească la sinucidere, a profitat de ocazia de a face parte din studiu.

Când Schonfeld a ajuns la institut pentru prima dată, un tehnician medical a conectat-o la un electroencefalograf

* Acronim pentru Universitatea din California, Los Angeles (n.red.)

(EEG) pentru a-i monitoriza și înregistra activitatea undelor cerebrale timp de aproximativ 45 de minute și, nu la mult timp după aceea, Schonfeld a plecat cu un flacon de pastile de la farmacia spitalului. Știa că aproximativ jumătate din grupul de 51 de subiecți avea să primească medicamentul și jumătate avea să primească un placebo, deși nici ea, nici doctorii care conduceau studiul nu aveau nicio idee în care grup fusese repartizată în mod aleatoriu. De fapt, nimeni nu avea să știe acest lucru până la sfârșitul studiului. Dar, în perioada respectivă, acest lucru aproape că nici nu conta pentru Schonfeld. Era entuziasmată și plină de speranța că, după decenii de luptă cu depresia clinică, o afecțiune din cauza căreia uneori izbucnea brusc în lacrimi fără niciun motiv evident, ar putea în sfârșit să primească ajutor.

Schonfeld a fost de acord să se întoarcă în fiecare săptămână, pe toată durata celor opt săptămâni ale studiului. De fiecare dată, răspundea la întrebări despre modul în care se simțea și, de câteva ori, a fost supusă altor monitorizări EEG. Nu a durat mult după ce a început să ia pastilele și Schonfeld a început să se simtă considerabil mai bine, pentru prima oară în viața ei. În mod ironic, avea și stări de greață, dar aceasta era o veste *bună* deoarece știa că greața era unul dintre efectele secundare obișnuite ale medicamentului testat. S-a gândit că în mod sigur trebuie să fi luat medicamentul activ, de vreme ce depresia ei începea să dispară, și resimțea, de asemenea, efecte secundare. Chiar și infirmiera cu care stătea de vorbă, în vizitele ei săptămânale, era convinsă că Schonfeld lua medicamentul adevărat, datorită schimbărilor prin care trecea.

În sfârșit, la finalul studiului de opt săptămâni, unul dintre cercetători a dezvăluit adevărul șocant: Schonfeld, care nu mai avea tendințe suicidale și se simțea alt om după ce luase pastilele, se aflase, de fapt, în grupul placebo. Schonfeld a fost uluită. Era sigură că doctorul făcuse o greșeală. Pur și

simplu nu credea că se putea simți mult mai bine după atâția ani de depresie sufocantă, pur și simplu deoarece luase un flacon cu pastile de zahăr. Și avusese până și efectele secundare! *Trebuie* să fi fost o încurcătură. L-a rugat pe doctor să verifice din nou dosarele. A râs amuzată când acesta a asigurat-o că flaconul pe care îl luase acasă, flaconul care o făcuse să-și recapete viața, conținea într-adevăr doar pastile placebo.

În timp ce stătea acolo, în stare de șoc, doctorul a subliniat că numai pentru că nu primise niciun fel de medicamente adevărate, acest lucru nu însemna că își imaginase depresia sau îmbunătățirea stării ei; asta însemna doar că indiferent ce o făcuse să se simtă mai bine, nu se datora Effexorului.

Și nu era singura: rezultatele studiului aveau să arate în curând că 38% din grupul placebo se simțea mai bine, în comparație cu 52% din grupul care primise Effexor. Dar când a sosit și restul datelor, a fost rândul cercetătorilor să fie surprinși: pacienții ca Schonfeld, a căror stare s-a îmbunătățit în urma folosirii pastilelor placebo, nu și-au imaginat doar că se simt mai bine; ei chiar își *schimbaseră tiparele undelor cerebrale*. Datele EEG înregistrate cu atâta fidelitate în timpul studiului au arătat o creștere semnificativă a activității în cortexul prefrontal, care, de obicei, are o activitate foarte scăzută în cazul pacienților cu depresie.[3]

Astfel, efectul placebo nu numai că i-a schimbat mintea lui Schonfeld, ci a cauzat, de asemenea, schimbări fizice în biologia acesteia. Cu alte cuvinte, efectul nu era doar în *mintea* ei; era și în *creierul* ei. Nu doar că se *simțea* bine – *era* bine. Până la sfârșitul studiului, Schonfeld avea, la propriu, un creier diferit, fără să fi luat alt medicament sau fără să fi făcut nimic diferit. Mintea ei a fost cea care i-a schimbat corpul. După mai bine de 12 ani, starea lui Schonfeld era încă mult îmbunătățită.

Cum este posibil ca o pastilă cu zahăr nu numai să oprească simptomele unei depresii adânci, ci să provoace și

efecte secundare autentice, cum ar fi greața? Și ce înseamnă că aceeași substanță inactivă are de fapt puterea de a schimba modul în care undele cerebrale declanșează impulsuri, intensificând activitatea chiar în acea regiune a creierului afectată cel mai mult de depresie? Poate mintea subiectivă să creeze cu adevărat acele tipuri de schimbări fiziologice obiectiv măsurabile? Ce se întâmplă în minte și corp care să permită unei substanțe placebo să imite cu atâta desăvârșire un medicament adevărat? Ar putea oare același efect fenomenal de vindecare să aibă loc nu doar în cazul unei boli mintale cronice, ci și în cazul unei afecțiuni care amenință viața, cum ar fi cancerul?

Un leac „miraculos": Ba îl vezi, ba nu-l mai vezi

În 1957, psihologul de la UCLA Bruno Klopfer a publicat un articol într-o revistă evaluată *inter pares*, în care a spus povestea unui bărbat desemnat cu numele de „domnul Wright" și suferind de limfom în stadiu avansat, o formă de cancer a glandelor limfatice.[4] Bărbatul avea tumori uriașe, unele mari cât o portocală, la gât, în zona inghinală și la subsuori, iar cancerul său nu răspundea deloc la tratamentele convenționale. Acesta zăcea de câteva săptămâni, „cu febră, cu respirația întretăiată, complet țintuit la pat". Medicul lui, Philip West, renunțase la orice speranță – deși Wright însuși nu renunțase. Când Wright a aflat că spitalul unde era tratat (în Long Beach, California) se întâmpla să fie unul dintre cele zece spitale și centre de cercetare din țară care evaluau un medicament experimental extras din sânge de cal, denumit Krebiozen, a devenit foarte entuziasmat. Wright l-a bătut la cap fără oprire pe doctorul West timp de mai multe zile, până când acesta a fost de acord să îi dea o doză din noul medicament (deși, în mod oficial, Wright nu putea participa la studiu, care punea condiția ca pacienții să aibă o speranță de viață de cel puțin trei luni).

Wright și-a primit injecția cu Krebiozen într-o vineri, iar până luni începuse să meargă, râzând și glumind cu infirmierele, comportându-se cam ca și cum ar fi fost un cu totul alt om. Doctorul West a anunțat că tumorile „se topiseră ca bulgării de zăpadă puși pe o plită încinsă". În trei zile, tumorile ajunseseră la jumătate din dimensiunea lor inițială. Peste alte zece zile, Wright a fost trimis acasă – se vindecase. Părea un miracol.

Dar două luni mai târziu, presa a relatat că cele zece studii au demonstrat că Krebiozenul se dovedise a fi un eșec. Odată ce Wright a citit știrea, a devenit pe deplin conștient de rezultate și a acceptat ideea că medicamentul era inutil, a recidivat imediat, iar tumorile i-au revenit în scurt timp. Doctorul West bănuia că reacția pozitivă inițială a lui Wright se datorase efectului placebo și, știind că pacientul său era în fază terminală, s-a gândit că nu avea mare lucru de pierdut – iar Wright avea numai de câștigat – dacă își testa teoria. Prin urmare, doctorul i-a spus lui Wright să nu creadă relatările din ziare și că recidivase deoarece se descoperise că Krebiozenul care îi fusese administrat făcea parte dintr-un lot cu probleme. Un medicament pe care doctorul West l-a denumit o versiune „nouă, super-rafinată, cu eficiență dublă" era în drum spre spital, iar Wright putea să îl aibă imediat ce avea să sosească.

Așteptând să fie vindecat, Wright era în al nouălea cer și, câteva zile mai târziu, a primit injecția. De data aceasta, seringa folosită de doctorul West nu conținea niciun medicament, fie el experimental sau nu. Seringa era umplută doar cu apă distilată.

Și de data aceasta, tumorile lui Wright au dispărut ca prin farmec. Acesta s-a întors fericit acasă și s-a simțit bine pentru alte două luni, după ce a scăpat de tumorile din corp. Dar apoi Asociația Medicală Americană a anunțat că, într-adevăr, Krebiozenul nu era bun de nimic. Instituția medicală fusese

păcălită. „Medicamentul-minune” se dovedise a fi o înșelătorie: nimic mai mult decât ulei mineral conținând un simplu aminoacid. Producătorii au fost în cele din urmă puși sub acuzare. La auzul acestor vești, Wright a suferit o ultimă recidivă – *pierzându*-și credința în posibilitatea însănătoșirii. S-a întors lipsit de speranță la spital, și peste două zile a murit.

Este posibil ca Wright să își fi schimbat *starea de a fi*, nu o dată, ci de două ori, în aceea a unui om care pur și simplu nu avea cancer – într-un interval de câteva zile? A reacționat apoi corpul său în mod automat la o nouă minte? Și oare și-ar fi putut schimba din nou starea în cea a unui om cu cancer, după ce a auzit că se presupunea că medicamentul nu avea nicio valoare, corpul său creând exact aceeași chimie și întorcându-se la starea de rău familiară? Este posibil să realizezi o asemenea stare biochimică nouă nu doar când iei o pastilă sau primești o injecție, ci, de asemenea, atunci când ești supus unei proceduri invazive precum intervenția chirurgicală?

Operaţia la genunchi care nu a avut niciodată loc

În 1996, chirurgul ortoped Bruce Moseley, pe atunci la Colegiul de Medicină Baylor și unul dintre cei mai influenți experți în medicina sportivă ortopedică din Houston, a publicat un studiu experimental pe baza experienței sale cu zece voluntari – cu toții bărbați care se aflaseră în serviciul armatei și sufereau de gonartroză.[5] Din cauza severității acestei afecțiuni, mulți dintre acești bărbați șchiopătau vizibil, mergeau cu ajutorul unui baston sau aveau nevoie de o formă sau alta de ajutor pentru a se deplasa.

Studiul a fost conceput pentru a cerceta procedura chirurgicală artroscopică, o intervenție chirurgicală larg răspândită, ce presupunea anestezierea pacientului înainte de efectuarea unei mici incizii, în aceasta introducându-se un instrument cu fibră optică denumit artroscop, pe care chirurgul îl utiliza pentru a examina în detaliu articulația pacientului. În timpul

operației, doctorul răzuia și curăța articulația pentru a înlătura toate fragmentele de cartilaj degenerat, considerat a fi cauza inflamării și durerii. La acea vreme, în jur de 750 000 de pacienți aveau parte de acest tip de intervenție chirurgicală în fiecare an.

În studiul doctorului Moseley, doi dintre cei zece bărbați urmau să aibă parte de operația standard, denumită *debridare* (în cadrul căreia chirurgul răzuiește porțiuni de cartilaj din încheietura genunchiului); trei din aceștia urmau să treacă printr-o procedură denumită *lavaj articular* (în cadrul căreia se injectează apă la presiune mare în încheietura genunchiului, curățând și îndepărtând materialul artritic distrus); iar cinci dintre ei urmau să treacă printr-o *intervenție chirurgicală simulată*, în cadrul căreia doctorul Moseley secționa abil pielea cu un bisturiu, apoi o cosea la loc fără să execute nicio procedură medicală. Acei cinci bărbați nu urmau să aibă parte de nicio atroscopie, de nicio răzuire a articulației, de nicio înlăturare a fragmentelor osoase și nici de vreo procedură de spălare – ci doar de o incizie și apoi de suturi chirurgicale.

Începutul fiecăreia dintre cele zece proceduri a fost exact același: pacientul era dus în scaunul cu rotile în sala de operație, apoi i se făcea anestezie generală, în timp ce doctorul Moseley se spăla pe mâini pentru operație. Odată ce chirurgul intra în sala de operație, el găsea un plic sigilat pregătit pentru el, în care i se spunea ce pacient dintre cele trei grupuri de voluntari de pe masa de operație îi fusese încredințat, aleatoriu. Doctorul Moseley nu avea nicio idee ce conținea plicul până ce nu îl deschidea.

După intervenția chirurgicală, toți cei zece pacienți din studiu au raportat o mobilitate mai mare și mai puține dureri. De fapt, bărbații care au trecut printr-o operație „falsă" s-au simțit la fel de bine ca aceia care au trecut printr-o intervenție chirurgicală de *debridare* sau *lavaj.* Nu exista nicio diferență în privința rezultatelor – chiar și șase luni mai târziu.

Şi, şase ani mai târziu, când cei doi bărbaţi care au trecut prin operaţia placebo au fost intervievaţi, ei au raportat că încă mergeau normal, fără dureri, şi aveau o mai mare libertate de mişcare.[6] Ei au spus că acum puteau realiza toate activităţile zilnice pe care nu puteau să le facă înainte de intervenţia chirurgicală, cu şase ani mai devreme. Bărbaţii se simţeau de parcă îşi primiseră vieţile înapoi.

Fascinat de rezultate, doctorul Moseley a publicat un alt studiu în 2002, la care au participat 180 de pacienţi, care au fost monitorizaţi timp de doi ani după operaţia chirurgicală.[7] Şi de data aceasta, starea tuturor pacienţilor din cele trei grupuri s-a îmbunătăţit, aceştia începând să meargă fără dureri sau fără să mai şchiopăteze, imediat după intervenţia chirurgicală. Dar, şi de data aceasta, starea tuturor pacienţilor din cele două grupuri care chiar au avut parte de intervenţia chirurgicală s-a îmbunătăţit la fel de mult ca şi cea a pacienţilor care au trecut prin operaţia placebo – iar acest lucru a rămas valabil chiar şi după doi ani.

Să fie oare posibil ca aceşti pacienţi să se fi simţit pur şi simplu bine deoarece au crezut şi au avut încredere în puterea vindecătoare a chirurgului, a spitalului şi chiar în sala de operaţii strălucitoare şi modernă? Au avut ei cumva în vedere o viaţă trăită cu un genunchi complet vindecat, s-au încredinţat pur şi simplu acelui rezultat pozitiv şi apoi au păşit la propriu înspre acesta? Să fi fost oare, într-adevăr, doctorul Moseley nimic mai mult decât un vraci al timpurilor moderne, într-un halat alb? Şi este oare posibil să atribuim acelaşi grad de vindecare când ne confruntăm cu altceva mai ameninţător, poate cu o procedură atât de gravă cum este operaţia pe cord deschis?

Operaţia pe cord deschis care nu a avut loc

La sfârşitul anilor 1950, două grupuri de cercetători au efectuat studii în care au comparat operaţia standard la acea vreme pentru angină, cu o intervenţie chirurgicală placebo.[8]

Acest lucru avea loc cu mult timp înainte de apariția *by-pass-ului aorto-coronarian cu implant*, procedura chirurgicală folosită cel mai frecvent astăzi. La acea vreme, cei mai mulți pacienți cardiaci treceau printr-o procedură cunoscută drept *ligaturarea arterelor mamare interne*, ce presupunea expunerea arterelor afectate și legarea lor intenționată. Chirurgii credeau că, dacă blocau astfel fluxul sangvin, acest lucru avea să forțeze corpul să genereze noi canale vasculare, crescând fluxul sangvin către inimă. Procedura a avut un succes imens pentru majoritatea pacienților care au trecut prin ea, deși doctorii nu aveau nicio dovadă solidă că se creau, într-adevăr, noi vase de sânge – de unde și motivația pentru cele două studii.

Aceste grupuri de cercetători, unul din Kansas City, iar altul din Seattle, au urmat aceeași procedură, împărțindu-și subiecții de studiu în două grupuri. Unul a beneficiat de ligaturarea arterelor mamare interne, iar celălalt a avut parte de o intervenție chirurgicală falsă; chirurgii efectuau aceleași incizii mici la nivelul pieptului, pe care le efectuau și în timpul operațiilor adevărate, expunând arterele, dar apoi, pur și simplu, coseau pacienții la loc, fără să mai facă nimic altceva.

Rezultatele ambelor studii au fost surprinzător de asemănătoare: 67% dintre pacienții care suferiseră cu adevărat intervenția chirurgicală au simțit mai puține dureri și au avut nevoie de mai puține medicamente, în timp ce 83% dintre cei care au trecut prin operația falsă s-au bucurat de același nivel de ameliorare. De fapt, intervenția chirurgicală placebo funcționase mai bine decât intervenția chirurgicală adevărată!

Ar putea fi oare cu putință ca, într-un fel sau altul, pacienții care au avut parte de operația falsă să fi crezut atât de mult că se vor face bine, încât *chiar* s-au făcut bine – fără să fie ajutați de nimic altceva în afară de convingerea că așteptarea respectivă era cea mai bună? Iar dacă acest lucru este cu putință, ce spune el despre efectele pe care gândurile

noastre de zi cu zi, fie ele pozitive sau negative, le au asupra corpului și sănătății noastre?

Atitudinea este totul

O sumedenie de cercetări există acum pentru a arăta că atitudinea noastră ne afectează cu adevărat starea de sănătate, inclusiv cât de mult trăim. De exemplu, Clinica Mayo a publicat un studiu în 2002, care a urmărit 447 de persoane timp de peste 30 de ani, în care se arată că optimiștii sunt mai sănătoși din punct de vedere fizic și mental.[9] *Optimist* înseamnă literalmente „cel mai bun", ceea ce sugerează că persoanele respective și-au concentrat atenția pe cel mai bun scenariu viitor. Mai exact, persoanele optimiste au avut mai puține probleme cu activitățile lor zilnice, ca urmare a sănătății lor fizice sau a stării lor emoționale; au resimțit mai puțină durere; s-au simțit mai pline de energie; s-au descurcat mai ușor în activitățile sociale; și s-au simțit mai fericite, mai calme și mai liniștite, în cea mai mare parte a timpului. Aceste rezultate au venit chiar la scurt timp după un alt studiu al Clinicii Mayo, care a urmărit peste 800 de persoane timp de 30 de ani și în care se arată că optimiștii trăiesc mai mult decât pesimiștii.[10]

Cercetătorii de la Yale au urmărit 660 de persoane, cu vârsta de la 50 de ani în sus, timp de până la 23 de ani, descoperind că persoanele care au avut o atitudine mai pozitivă față de îmbătrânire au trăit cu peste șapte ani mai mult decât acelea cu o perspectivă mai negativistă privind îmbătrânirea.[11] Atitudinea a avut o influență mai mare asupra longevității decât tensiunea arterială, nivelul colesterolului, fumatul, greutatea corporală sau nivelul exercițiilor fizice.

Studii suplimentare au cercetat mai îndeaproape sănătatea inimii și atitudinea. Cam în aceeași perioadă, un studiu al Universității Duke, efectuat pe 866 de persoane cu afecțiuni

cardiace, a raportat că aceia care, de obicei, resimțeau emoții mai pozitive aveau cu 20% mai multe șanse de a trăi cu 11 ani mai mult decât cei care, în mod obișnuit, resimțeau emoții mai negative.[12] Chiar mai surprinzătoare sunt rezultatele unui studiu efectuat pe 225 de studenți de la Medicină, de la Colegiul Medical din Georgia, care au fost urmăriți timp de 25 de ani: cei care au avut atitudinea cea mai ostilă s-au confruntat cu o incidență de cinci ori mai mare a bolilor coronariene.[13] Iar un studiu al Universității John Hopkins, prezentat la sesiunile științifice ale Asociației Americane de Cardiologie (American Heart Association) din 2001, a arătat chiar că o perspectivă pozitivă ar putea oferi cea mai puternică protecție cunoscută împotriva bolilor de inimă la adulții cu risc ereditar.[14] Acest studiu sugerează că atitudinea pozitivă poate funcționa la fel de bine sau mai bine decât urmarea dietei adecvate, efectuarea numărului corect de exerciții fizice și menținerea greutății corporale ideale.

În ce mod mentalitatea noastră de zi cu zi – indiferent dacă, în general, suntem mai bucuroși și mai afectuoși sau mai ostili și mai negativi – ne poate ajuta să determinăm cât de mult vom trăi? Este posibil ca noi să ne schimbăm mentalitatea curentă? Dacă lucrurile stau astfel, ar putea o nouă mentalitate să înlocuiască modul în care mințile noastre au fost condiționate de experiențe trecute? Sau să te aștepți ca un lucru negativ să se repete ar putea, de fapt, să contribuie la împlinirea lucrului respectiv?

Greața de dinaintea acului

Conform Institutului Național de Oncologie (National Cancer Institute), o afecțiune denumită *emeza anticipativ*ă apare la aproximativ 29% dintre pacienții care urmează chimioterapie, atunci când sunt expuși unor mirosuri și imagini care le amintesc de tratamentele lor chimioterapeutice.[15] Aproximativ 11% se simt atât de rău înainte de tratamentele

lor, încât chiar vomită. Unii pacienți bolnavi de cancer încep să resimtă greața în mașină, în drum spre chimioterapie, înainte chiar de a intra în spital, în timp ce alții vomită în timp ce se află încă în sala de așteptare.

Un studiu din 2001, efectuat la Centrul Oncologic al Universității din Rochester, publicat în *Journal of Pain and Symptom Management*, a ajuns la concluzia că anticiparea stării de greață era cel mai puternic predictor că pacienții chiar o vor experimenta.[16] Datele cercetătorilor au raportat că 40% dintre pacienții supuși chimioterapiei care credeau că li se va face rău – deoarece doctorii lor le-au spus că, cel mai probabil, se vor simți rău *după* tratament – au ajuns să dezvolte stări de greață înainte ca tratamentul să fie măcar administrat. O proporție suplimentară de 13% dintre pacienți, care au spus că nu sunt siguri la ce să se aștepte, s-au simțit rău, la rândul lor. Cu toate acestea, *niciunul* dintre pacienții care nu s-au așteptat să aibă stări de greață nu s-a simțit rău.

Cum este posibil ca unele persoane să devină atât de convinse că se vor simți rău din cauza chimioterapiei, încât să li se facă rău chiar înainte să le fie administrate medicamentele? Este oare posibil ca puterea gândului să fie cea care îi îmbolnăvește? Iar dacă acest lucru este adevărat pentru 40% dintre pacienții supuși chimioterapiei, ar putea fi adevărat, de asemenea, că 40% dintre oameni s-ar putea însănătoși la fel de ușor schimbându-și, pur și simplu, gândurile privind așteptările pe care le au pentru starea lor de sănătate sau ziua pe care o trăiesc? Ar putea un singur gând pe care îl acceptă o persoană să schimbe, de asemenea, în *mai bine* starea acelei persoane?

Dificultăţile digestive dispar

Nu cu multă vreme în urmă, în timp ce mă pregăteam să cobor dintr-un avion în Austin, am întâlnit o femeie care citea o carte ce mi-a atras atenția. Stăteam și așteptam să

aterizăm, și am văzut cartea, care îi ieșea din geantă; titlul conținea cuvântul încredere. Ne-am zâmbit unul altuia și am întrebat-o despre ce era vorba în carte.

„Despre creștinism și credință”, mi-a răspuns ea. „De ce întrebați?”. I-am spus că scriam o nouă carte despre efectul placebo și că încrederea juca un rol foarte mare în ea.

„Vreau să vă spun o poveste”, a spus ea. Mi-a povestit că, în urmă cu mai mulți ani, fusese diagnosticată cu intoleranță la gluten, sau boală celiacă, colită și o serie de alte boli, și că se confruntase cu dureri cronice. Citise despre bolile respective și mersese să ceară sfatul mai multor medici. Aceștia îi recomandaseră să evite anumite alimente și să ia anumite medicamente pe bază de rețetă, ceea ce a și făcut, dar tot resimțea dureri în tot corpul. De asemenea, nu reușea să doarmă, avea erupții pe piele și tulburări digestive severe, și mai suferea și de o întreagă listă de alte simptome neplăcute. Apoi, câțiva ani mai târziu, femeia s-a dus să vadă un nou medic, care a decis să-i facă niște teste de sânge. Când au venit analizele, toate rezultatele erau negative.

„În ziua în care am descoperit că eram într-adevăr normală și că nu era nimic în neregulă cu mine, m-am gândit *sunt bine*, iar atunci, toate simptomele mele au dispărut. Imediat m-am simțit grozav și am putut să mănânc tot ce am vrut”, mi-a spus ea pe un ton emfatic. Zâmbind, a adăugat: „Ce părere aveți despre *asta*?”

Dacă este adevărat că aflarea de noi informații, care duce la o schimbare cu 180 de grade privind ceea ce credem despre noi înșine, poate într-adevăr să ducă la dispariția simptomelor noastre, ce anume se întâmplă în organismul nostru care să susțină acest lucru și îl transforme în realitate? Care este relația exactă dintre minte și corp? Ar putea fi cu putință ca aceste noi credințe chiar să fie capabile să schimbe chimia creierului și corpului nostru, să refacă la nivel fizic conexiunile

circuitului nostru neurologic, referitor la cine credem că suntem, și să schimbe expresia noastră genetică? Am putea noi să devenim, într-adevăr, alți oameni?

Parkinson versus placebo

Boala Parkinson este o tulburare neurologică marcată de degenerarea graduală a celulelor nervoase din porțiunea mezencefalului, denumită *ganglionii bazali*, care controlează mișcările corpului. La persoanele care suferă de această boală cumplită, creierul nu produce suficientă dopamină, un neurotransmițător de care ganglionii bazali au nevoie pentru a funcționa corespunzător. Printre simptomele timpurii ale bolii Parkinson, care în prezent este considerată incurabilă, se numără problemele motorii, cum ar fi rigiditatea musculară, tremorul și schimbări ale tiparelor posturii și vorbirii, care predomină asupra controlului voluntar.

Într-un studiu, un grup de cercetători de la Universitatea British Columbia din Vancouver a informat un grup de pacienți cu Parkinson că urmau să primească un medicament care avea să le îmbunătățească semnificativ simptomele.[17] În realitate, pacienții au primit un placebo – nimic mai mult decât o injecție salină. Chiar și așa, jumătate dintre ei, care nu primiseră de fapt un tratament medicamentos, au avut un control motrice mult mai bun după primirea injecției.

Cercetătorii le-au efectuat apoi pacienților scanări cerebrale pentru a-și face o idee mai clară despre ceea ce se întâmplase și au descoperit că persoanele care au reacționat pozitiv la placebo produceau de fapt dopamină în creier – cu până la 200% mai mult decât înainte. Pentru a obține efectul echivalent cu ajutorul unui medicament, ar trebui să administrezi aproximativ o doză întreagă de amfetamină – un medicament care îmbunătățește starea de spirit și crește, de asemenea, nivelul de dopamină.

Se pare că simpla așteptare de a se simți mai bine a eliberat, în pacienții cu Parkinson, o putere anterior neexploatată, care a declanșat producția de dopamină – exact ceea ce trebuia corpului lor pentru a se face bine. Și, dacă e așa, atunci care este procesul prin care doar puterea gândului poate produce dopamină în creier? Ar putea oare o asemenea stare internă nouă, determinată de combinația dintre intenția clară și starea emoțională îmbunătățită, să ne facă, într-adevăr, invincibili în anumite situații, activând propriul nostru depozit interior de substanțe farmaceutice și dominând circumstanțele genetice ale bolii pe care le-am considerat odinioară în afara controlului nostru conștient?

Despre șerpi veninoși și stricnină

În anumite părți ale munților Apalași, există vestigii ale unui ritual religios vechi de o sută de ani, cunoscut ca mânuirea șerpilor sau „ridicarea șerpilor”.[18] Deși Virginia de Vest este singurul stat în care ritualul este încă legal, acest lucru nu îi oprește pe credincioși, iar poliția locală din alte state este cunoscută pentru faptul că închide ochii la această practică. În aceste biserici mici și modeste, în timp ce congregațiile se adună pentru slujba religioasă, predicatorul intră purtând una sau mai multe cutii din lemn încuiate cu lacăt, de forma unor serviete, cu uși din plastic transparent fixate cu balamale și perforate pentru a forma guri de aerisire, și așază cu grijă cutiile pe platforma din fața sanctuarului sau a sălii de întâlnire, lângă amvon. La scurt timp după aceea, începe să cânte muzica, un amestec energic de melodii country-western și bluegrass, cu versuri profund religioase despre mântuire și iubirea lui Iisus. Muzicienii cântă live, într-o notă tânguitoare, la clape, chitare electrice și chiar seturi de tobe, pe care le-ar invidia orice formație de adolescenți, în timp ce membrii parohiei agită tamburine, animați de spirit. Pe măsură ce se acumulează energia, predicatorul este posibil să

aprindă o flacără într-un recipient de pe amvon și să își țină mâna în foc, lăsând flăcările să îi atingă ușor palma întinsă, înainte de a lua recipientul pentru a-și trece ușor flacăra peste antebrațele dezgolite. Abia „își face încălzirea".

Curând, membrii congregației încep să se legene și să își pună mâinile unii pe alții, bolborosind neinteligibil și sărind, dansând pe muzică înspre slava Mântuitorului lor. Sunt copleșiți de spirit, sunt „binecuvântați", după cum zic ei. Apoi vine vremea ca predicatorul să deschidă una dintre cutiile încuiate, să vâre o mână înăuntru și să scoată un șarpe veninos – de obicei un șarpe cu clopoței, un șarpe-mocasin sau un mocasin de apă. Și predicatorul dansează, la rândul lui, și se agită de mama focului, în timp ce își ține șarpele în jurul mijlocului, astfel încât capul șarpelui se află la o distanță periculos de mică de capul și de gâtul predicatorului.

E posibil să țină șarpele sus, în aer, înainte de a-l aduce mai aproape de corp, dansând în timp ce șarpele își încolăcește jumătatea inferioară în jurul brațului său, unduindu-și jumătatea superioară prin aer, după cum poftește. Apoi, predicatorul este posibil să mai scoată un al doilea șarpe, sau chiar un al treilea, din celelalte cutii de lemn, iar membrii congregației, atât bărbați, cât și femei, i s-ar putea alătura în mânuirea șerpilor, pe măsură ce se simt cuprinși de binecuvântare. În timpul anumitor slujbe, predicatorul se poate chiar să înghită o otravă, cum ar fi stricnina, dintr-un pahar obișnuit, fără să sufere vreun efect de intoxicare.

Deși se întâmplă ca mânuitorii de șerpi să fie uneori mușcați, având în vedere miile de slujbe în timpul cărora credincioșii fervenți și-au băgat mâiniile în acele cutii de lemn cu balamale, fără nicio urmă de îndoială sau de teamă, acest lucru nu se întâmplă des. Și chiar și atunci când se întâmplă, ei nu mor întotdeauna – chiar dacă nu merg la spital, preferând ca membrii congregației să se adune în jurul lor, în rugăciune. De ce acești oameni nu sunt mușcați mai des? Și de

ce nu sunt mai multe cazuri de deces atunci când sunt mușcați? Cum pot ajunge la o stare mentală în care nu le este frică de asemenea creaturi veninoase, cunoscute pentru mușcătura lor mortală, și cum îi poate proteja o asemenea stare mentală?

Apoi, mai există și manifestările de putere extremă în situații de urgență, cunoscute ca „forță isterică". În aprilie 2013, de exemplu, Hannah Smith, în vârstă de 16 ani, și sora ei în vârstă de 14 ani, Haylee, din Lebanon, statul Oregon, au ridicat un tractor cu o greutate de 1,3 tone pentru a-l elibera pe tatăl lor, Jeff Smith, care fusese prins dedesubt.[19] Și cum rămâne cu cei care merg prin foc – triburi indigene care practică ritualuri sacre și occidentali care participă la workshopuri – pășind peste cărbuni încinși? Sau chiar și artiștii de carnaval sau dansatorii în transă din Java, care simt nevoia să mestece și să înghită sticlă (o tulburare denumită *hialofagie*)?

Cum de sunt cu putință asemenea fapte în aparență supraomenești, și au ele cumva ceva vital în comun? Este oare cu putință ca, aflați pe culmile credinței lor lipsite de compromisuri, acești oameni să-și schimbe cumva corpul, astfel încât să devină imuni la mediul lor înconjurător? Și ar putea aceeași credință de neclintit, ce le dă putere mânuitorilor de șerpi și celor care merg prin foc, să se îndrepte și în direcția opusă, făcându-ne să ne rănim singuri – și chiar să murim – fără a fi conștienți în vreun fel de ceea ce facem?

Victorie asupra magiei voodoo

În 1938, starea unui bărbat în vârstă de 60 de ani, dintr-o regiune rurală din Tennessee, a continuat să se agraveze tot mai mult în decurs de patru luni, înainte ca soția lui să îl ducă la un spital cu 15 paturi, situat la marginea localității.[20] Până atunci, Vance Vanders (nu acesta este numele lui adevărat) slăbise peste 22 de kilograme și părea să fie pe moarte. Doctorul, Drayton Doherty, suspecta că Vanders suferă de

tuberculoză sau posibil de cancer, însă, în urma testelor și radiografiilor repetate, rezultatele au ieșit negative. Examenul clinic făcut de doctorul Doherty nu a scos la iveală nimic care ar fi putut cauza suferința lui Vanders. Vanders refuza să mănânce, motiv pentru care i s-a pus o sondă de alimentare, însă pacientul vomita cu obstinație tot ceea ce era introdus pe sondă. A continuat să se simtă din ce în ce mai rău, repetând convingerea lui că avea să moară și, în cele din urmă, abia a mai fost în stare să vorbească. Sfârșitul părea aproape, deși doctorul Doherty încă nu avea nicio idee în ce consta afecțiunea bărbatului.

Soția lui Vanders, profund îngrijorată, a cerut să vorbească cu doctorul Doherty între patru ochi și, punându-l să jure că va păstra secretul, i-a spus că problema soțului ei era că fusese victima unui „blestem voodoo". Se pare că Vanders, care trăia într-o comunitate unde ritualul voodoo era o practică frecventă, se certase cu un preot voodoo local. Preotul l-a convocat pe Vanders în cimitir într-o noapte târziu, unde a aruncat un blestem asupra bărbatului, agitându-i în față o sticlă plină cu un lichid urât mirositor. Preotul i-a spus lui Vanders că avea să moară în curând și că nimeni nu-l putea salva. Și asta a fost. Vanders era convins că zilele îi erau numărate și, prin urmare, credea într-o nouă realitate viitoare, sumbră. Bărbatul înfrânt s-a întors acasă și a refuzat să mai mănânce. Într-un final, soția lui l-a dus la spital.

După ce doctorul Doherty a auzit întreaga poveste, a venit cu un plan mai puțin tradițional pentru tratarea pacientului său. În cursul dimineții, a strâns familia lui Vanders la patul acestuia și i-a spus că știa sigur cum să îl vindece pe bolnav. Familia a ascultat cu atenție în timp ce doctorul Doherty a depănat următoarea poveste inventată. El le-a spus că, în noaptea precedentă, fusese la cimitir, unde îl păcălise pe preotul voodoo să se întâlnească cu el și să-i divulge cum îl blestemase pe Vanders. Nu fusese ușor, le-a spus

doctorul Doherty. După cum era de bănuit, preotul nu voise să coopereze, deși, în cele din urmă, se dăduse bătut când doctorul Doherty îl țintuise de un copac și începuse să îl strângă de gât.

Doctorul Doherty a spus că preotul îi povestise că îi frecase lui Vanders niște ouă de șopârlă pe piele și că ouăle pătrunseseră în stomacul acestuia, unde eclozaseră. Majoritatea șopârlelor muriseră, dar una mare supraviețuise, iar acum îl mânca pe Vanders pe dinăuntru. Doctorul i-a anunțat că tot ceea ce trebuia să facă era să-i elimine șopârla din corp, iar bărbatul avea să fie vindecat.

Apoi doctorul a chemat asistenta, care a adus prompt o seringă mare, plină cu ceea ce doctorul Doherty susținea a fi un medicament puternic. De fapt, seringa era umplută cu un medicament care inducea starea de vomă. Doctorul Doherty a inspectat cu atenție seringa, pentru a se asigura că funcționează cum trebuie, apoi i-a injectat ceremonios lichidul pacientului speriat. Cu un gest dramatic a părăsit încăperea, fără să mai adreseze vreun cuvânt familiei uluite.

La scurt timp, pacientul a început să vomite. Asistenta a adus un vas, iar Vanders a vomitat, a gemut și a icnit pentru o vreme. La un moment dat, când doctorul Doherty a considerat că episodul vomitiv se apropie de sfârșit, s-a întors încrezător în cameră. Apropiindu-se de pat, și-a luat trusa medicală neagră și a scos o șopârlă verde, ascunzând-o în palmă, fără să observe cineva. Pe urmă, în timp ce Vanders vomita din nou, doctorul Doherty a strecurat reptila în vas.

„Uite, Vance!”, a strigat el imediat, cu tot dramatismul de care era în stare. „Uite ce-a ieșit din tine. Te-ai vindecat acum. Blestemul voodoo a fost ridicat!”

Încăperea fremăta. Unii membri ai familiei s-au prăbușit la pământ, gemând. Până și Vanders s-a îndepărtat cu un salt de lighean, cu ochii mari de uimire. În câteva minute, s-a cufundat într-un somn adânc, care a durat peste 12 ore.

Când Vanders s-a trezit într-un final, îi era foarte foame și a înfulecat nerăbdător atâta mâncare, încât doctorul s-a temut că stomacul avea să-i explodeze. Într-o săptămână, pacientul își recâștigase pe deplin greutatea și puterile. A părăsit spitalul vindecat și a mai trăit cel puțin zece ani.

Este cu putință ca un om să renunțe, pur și simplu, la viață doar pentru că a crezut că fusese blestemat? Oare vraciul contemporan, înarmat cu stetoscop și cu un carnet de rețete în mână, ne vorbește cu aceeași convingere cu care preotul voodoo i-a vorbit lui Vanders – iar credința noastră este aceeași? Iar dacă chiar este adevărat că o persoană s-ar putea, la un anumit nivel, decide pur și simplu să moară, atunci ar putea fi de asemenea adevărat că o persoană cu o maladie în stadiu terminal ar putea lua decizia să *trăiască*? Ar putea cineva să își schimbe în mod permanent starea internă – abandonându-și identitatea de victimă a cancerului sau artritei, ori de pacient cardiac sau bolnav de Parkinson – și pur și simplu să intre într-un corp sănătos, la fel de ușor pe cât ar renunța la un rând de haine și ar îmbrăca altele? În capitolele care urmează, vom explora ce anume este într-adevăr cu putință și cum se aplică acest lucru în cazul tău.

Capitolul doi

Scurtă istorie a efectului placebo

După cum spune o vorbă, vremurile disperate cer măsuri disperate. Pe când chirurgul american Henry Beecher, educat la Harvard, se afla pe front în Al Doilea Război Mondial, a rămas fără morfină. Spre sfârșitul războiului, rezervele de morfină erau reduse în spitalele de campanie, așa că situația nu era neobișnuită. În acea perioadă, Beecher urma să opereze un soldat grav rănit și se temea că, fără un anestezic, soldatul ar putea intra într-un șoc cardiovascular fatal. Ce s-a întâmplat mai departe l-a uluit.

Fără să piardă o clipă, una dintre asistente a umplut o seringă cu soluție salină și i-a administrat-o soldatului, în același fel în care i-ar fi injectat morfină. Soldatul s-a liniștit imediat. A reacționat de parcă ar fi primit într-adevăr medicamentul, chiar dacă tot ce primise fusese o doză de apă sărată. Beecher a mers înainte cu intervenția, făcând incizia, efectuând operația necesară și cosându-l la loc, toate acestea fără anestezie. Soldatul nu a resimțit cine știe ce durere și nu a intrat în șoc. Cum a fost posibil, s-a întrebat Beecher, ca apa sărată să înlocuiască morfina?

După succesul uluitor, ori de câte ori spitalul de campanie rămânea fără morfină, Beecher făcea iarăși același lucru: injecta soluție salină, exact așa cum ar fi injectat morfină. Experiența l-a convins de puterea efectului placebo, iar când s-a întors în Statele Unite după război, a început să studieze fenomenul.

În 1955, Beecher a făcut istorie când a scris o analiză clinică a 15 studii publicate de revista *Journal of the American Medical Association*, în care discuta nu numai despre semnificația uriașă a efectului placebo, ci făcea, de asemenea, apel la un nou model de cercetare medicală, care urma să desemneze aleatoriu subiecți pentru a primi medicamente active sau substanțe placebo – model pe care îl numim în prezent *studiu clinic randomizat* – astfel încât acest puternic efect placebo să nu denatureze rezultatele.[21]

Ideea conform căreia putem schimba realitatea fizică doar prin intermediul gândurilor, credinței și așteptărilor (indiferent dacă suntem sau nu pe deplin conștienți de ceea ce facem) cu siguranță nu s-a născut în acel spital de campanie din Al Doilea Război Mondial. Biblia este plină de istorisiri ale unor vindecări miraculoase și, chiar și în vremurile moderne, mulțimi de oameni merg cu regularitate în locuri precum Lourdes, în sudul Franței (unde o tânără țărancă în vârstă de 14 ani, pe nume Bernadette, a avut o viziune a Fecioarei Maria în 1858), lăsându-și în urmă cârjele, protezele și scaunele cu rotile, ca dovadă că au fost vindecați. Miracole similare au fost relatate de asemenea la Fatima, în Portugalia (unde trei copii care păzeau oile au văzut o apariție a Fecioarei Maria în 1917), și în legătură cu o statuie călătoare a Fecioarei, sculptată cu ocazia celei de-a 30-a aniversări a apariției. Statuia a fost sculptată pe baza descrierii oferite de cel mai mare dintre cei trei copii, o fetiță, care la acea vreme se călugărise, și a fost binecuvântată de Papa Pius al XII-lea înainte de a fi trimisă în jurul lumii.

Desigur, vindecarea prin credință nu este limitată la tradiția creștină. Defunctul guru indian Sathya Sai Baba, considerat de mulți dintre adepții săi un *avatar* – manifestarea unei zeități – a fost vestit pentru cenușa sfântă, denumită *vibhuti*, pe care o manifesta în palmele mâinilor. Se spunea că această cenușă fină avea puterea de a vindeca numeroase

boli fizice, mintale și spirituale, dacă era fie mâncată, fie aplicată pe piele, ca o pastă. Și călugării lama din Tibet se spune că au puteri vindecătoare, folosindu-și respirația pentru a vindeca bolnavii, suflând asupra lor.

Chiar și regii Franței și Angliei care au domnit între secolele al IV-lea și al IX-lea au folosit metoda atingerii cu mâinile pentru a-i vindeca pe supușii lor. Regele Charles al II-lea al Angliei era cunoscut ca un adevărat specialist al acestei metode, folosind-o de aproximativ 100 000 de ori.

Ce anume provoacă asemenea evenimente așa-zis miraculoase, indiferent dacă instrumentul vindecării este doar credința într-o zeitate sau încrederea în puterile extraordinare ale unei persoane, ale unui obiect sau chiar ale unui loc considerat sacru sau sfânt? Care este procesul prin care credința și încrederea pot produce efecte atât de profunde? Ar putea modul în care atribuim semnificație unui ritual – indiferent dacă ritualul înseamnă recitarea rozariului, masarea pielii cu un strop de cenușă sfântă sau folosirea unui nou medicament-minune prescris de un medic de încredere – să joace vreun rol în fenomenul placebo? Și dacă starea de spirit interioară a oamenilor care au avut parte de aceste vindecări a fost influențată sau modificată de condițiile din mediul lor extern (o persoană, un loc sau un lucru, apărute la momentul potrivit) într-o asemenea măsură, încât noua lor stare de spirit ar putea, de fapt, să aibă ca rezultat schimbări fizice reale?

De la magnetism la hipnoză

În anii 1770, medicul vienez Franz Anton Mesmer a devenit faimos după ce a dezvoltat și a demonstrat ceea ce a fost considerat la acea vreme un model medical al vindecării miraculoase. Extinzând ideea lui Isaac Newton referitoare la efectul gravitației planetare asupra corpului uman, Mesmer a ajuns să considere că organismul conține un fluid invizibil,

care ar putea fi manipulat pentru a vindeca oamenii, folosind o forță pe care el a numit-o *magnetism animal*.

Ca parte din tehnica sa, le cerea pacienților să îl privească adânc în ochi înainte de a mișca magneți peste corpul lor, pentru a direcționa și echilibra fluidul magnetic. Mai târziu, el a descoperit că își putea mișca mâinile (fără magneți) pentru a produce același efect. Imediat după începerea fiecărei ședințe, pacienții săi începeau să tremure și să aibă spasme, înainte de a intra în convulsii pe care Mesmer le considera terapeutice. Mesmer continua echilibrarea fluidului până ce aceștia se calmau din nou. A folosit această tehnică pentru a vindeca o varietate de boli, de la afecțiuni grave, cum ar fi paralizia și tulburările convulsive, până la tulburări mai ușoare, cum ar fi problemele menstruale și hemoroizii.

În ceea ce a devenit cazul său cel mai faimos, Mesmer a vindecat-o parțial pe pianista adolescentă Maria-Theresia von Paradis de „orbire isterică", o afecțiune psihosomatică pe care o avusese de la vârsta de trei ani. Ea a stat în casa lui Mesmer timp de mai multe săptămâni, în timp ce o trata, și în cele din urmă, medicul a ajutat-o să poată percepe mișcarea și chiar să distingă culorile. Dar părinții fetei nu au fost deloc încântați de progresele ei, deoarece riscau să piardă o pensie regală dacă fiica lor ar fi fost vindecată. În plus, pe măsură ce îi revenea vederea, tehnica ei de a cânta la pian se degrada, deoarece acum putea să își privească degetele pe claviatură. Zvonuri, niciodată adeverite, au început să circule, cum că relația lui Mesmer cu pianista era nepotrivită. Părinții ei au scos-o cu forța din casa lui Mesmer, orbirea i-a revenit, iar reputația lui Mesmer a scăzut considerabil.

Armand-Marie-Jacques de Chastenet, un aristocrat francez cunoscut sub numele de Marquis de Puységur, a învățat de la Mesmer și i-a dus ideile la următorul nivel. Puységur avea să inducă o stare profundă pe care a numit-o „somnambulism magnetic" (asemănător cu noctambulismul), în care

subiecții săi aveau acces la gânduri profunde și chiar la intuiții despre sănătatea lor și a altora. În această stare, ei erau extrem de sugestibili și obișnuiau să urmeze instrucțiunile, deși, odată ce ieșeau din starea aceasta, nu aveau nicio amintire despre ce anume se întâmplase. În timp ce Mesmer credea că puterea îi aparținea praticantului, care o exercita asupra subiectului, Puységur credea că puterea se afla în gândurile subiectului (dirijat de practicant), care o exercita asupra corpului său; aceasta a fost, probabil, una dintre primele încercări terapeutice de a explora relația minte-corp.

În anii 1800, chirurgul scoțian James Braid a dus și mai departe ideea mesmerismului, dezvoltând un concept pe care l-a denumit *neurohipnotism* (ceea ce cunoaștem azi sub denumirea de *hipnotism*). Braid a devenit intrigat de această idee când, într-o zi, a întârziat la o programare, doar pentru a descoperi la sosire că pacientul care îl aștepta fixa calm cu privirea, cuprins de o fascinație intensă, flacăra tremurătoare a unei lămpi cu gaz. Braid a descoperit că pacientul era într-o stare extrem de sugestibilă atâta vreme cât atenția îi rămâne concentrată astfel, „obosindu-i" anumite părți ale creierului.

După multe experimente, Braid a învățat să își facă subiecții să se concentreze asupra unei singure idei, în timp ce fixau cu privirea un obiect, care îi aducea într-o transă similară, pe care, simțea el, o putea folosi pentru a le vindeca tulburările, inclusiv artrita reumatoidă cronică, dizabilitatea senzorială și complicațiile variate ale leziunilor cervicale și ale atacului vascular cerebral. Cartea lui Braid, *Neurypnology* (*Neurohipnoza*), detaliază multe dintre succesele sale, inclusiv modul în care a vindecat o femeie în vârstă de 33 de ani, care avea picioarele paralizate, și o femeie în vârstă de 54 de ani, cu afecțiuni ale pielii și dureri de cap severe.

Respectatul neurolog francez de la acea vreme, Jean-Martin Charcot, și-a exprimat opiniile despre munca lui Braid, susținând

că abilitatea de a intra într-o asemenea transă era posibilă doar în cazul celor care sufereau de isterie, afecțiune pe care o considera o tulburare neurologică moștenită, ireversibilă. El s-a folosit de hipnoză nu pentru a-și vindeca pacienții, ci pentru a le studia simptomele. În sfârșit, un rival al lui Charcot, un doctor pe nume Hippolyte Bernheim de la Universitatea din Nancy, a susținut cu tărie că sugestibilitatea, atât de esențială hipnotismului, nu se limita doar la isterie, ci era o condiție naturală pentru toți oamenii. El a sădit idei în subiecți, spunându-le că, atunci când se vor trezi din transă, aveau să se simtă mai bine, iar simptomele lor aveau să dispară; astfel, el a folosit puterea sugestiei ca instrument terapeutic. Munca lui Bernheim a continuat până în prima parte a anilor 1900.

Deși fiecare dintre acești exploratori timpurii ai sugestibilității aveau un obiectiv și o tehnică ușor diferite, cu toții au reușit să ajute sute de oameni să se vindece de un spectru larg de probleme fizice și mentale, schimbându-le concepția despre maladiile lor și modul în care bolile respective erau exprimate în corpul lor.

În timpul celor două războaie mondiale, medicii militari, cel mai notabil fiind psihiatrul militar Benjamin Simon, s-au folosit de conceptul de sugestibilitate hipnotică (pe care îl voi discuta mai târziu) pentru a-i ajuta pe soldații lăsați la vatră, care sufereau de trauma denumită inițial șocul obuzelor, dar care acum este cunoscută ca *tulburare de stres posttraumatic* (*posttraumatic stress disorder* – PTSD). Acești veterani suferiseră din cauza unor experiențe de război atât de îngrozitoare, încât mulți dintre ei deveneau insensibili față de propriile emoții, ca o formă de autoconservare, dezvoltau amnezie în privința evenimentelor îngrozitoare sau, mai grav, continuau să își retrăiască experiențele prin

flashback-uri – toate acestea putând să cauzeze afecțiuni fizice induse de stres. Simon și colegii săi au descoperit că hipnoza era extrem de utilă pentru a-i ajuta pe veterani să se confrunte cu traumele lor și să le facă față, ca acestea să nu iasă la suprafață sub forma anxietății și a suferințelor fizice (inclusiv greață, creșterea tensiunii arteriale și alte tulburări cardiovasculare, și chiar scăderea imunității). Asemenea acelor practicanți din secolul precedent lor, medicii militari care foloseau hipnoza își ajutau pacienții să își modifice tiparele de gândire pentru a se face bine și pentru a-și recupera sănătatea mintală și fizică.

Aceste tehnici de hipnoză au avut un succes atât de mare, încât medicii civili au devenit la rândul lor interesați de folosirea sugestiei, deși mulți dintre ei nu o făceau aducându-și pacienții într-o stare de transă, ci administrându-le ocazional pastile cu zahăr și alte substanțe placebo și spunându-le că acele „medicamente” aveau să-i facă să se simtă mai bine. Adesea, pacienții *chiar* se însănătoșeau, reacționând la sugestie în același mod în care soldații răniți ai lui Beecher reacționau la credința că primeau injecții cu morfină. Aceasta a fost, de fapt, epoca lui Beecher, iar după ce a scris analiza revoluționară din 1955 în care solicita utilizarea unor experimente aleatorii controlate cu substanțe placebo pentru testarea medicamentelor, fenomenul placebo a devenit o parte importantă a cercetării medicale.

Punctul de vedere al lui Beecher a fost bine primit. La început, cercetătorii s-au așteptat ca un grup de control din cadrul studiului (grupul care lua substanțele placebo) să rămână neutru, astfel încât comparațiile dintre grupul de control și grupul care lua tratamentul activ aveau să arate cât de eficient era tratamentul activ. Dar, în foarte multe studii, membrii grupului de control se însănătoșeau cu adevărat – nu doar pe cont propriu, ci și datorită *așteptărilor și credinței* lor că ar putea lua un medicament sau ar putea primi un

tratament care să îi ajute. Poate că substanța placebo în sine era inactivă, dar efectul său cu siguranță nu era, iar aceste credințe și așteptări se dovedeau a fi extrem de puternice! Așadar, într-un fel sau altul, acel efect trebuia să fie discernut din datele studiului, dacă datele respective urmau să aibă vreo semnificație reală.

În acest scop, și ținând cont de cererea lui Beecher, cercetătorii au început să facă din studiul randomizat, dublu-orb, norma, încadrând aleatoriu subiecții fie într-un grup activ, fie într-un grup placebo și asigurându-se că niciunul dintre subiecți sau vreunul dintre cercetătorii înșiși nu știa cine lua medicamentul adevărat și cine lua substanța placebo. În acest mod, efectul placebo avea să fie la fel de activ în fiecare grup și orice posibilitate ca cercetătorii să trateze diferit subiecții în funcție de grupul în care se aflau urma să fie eliminată. (În prezent, studiile sunt uneori în *triplu-orb*, ceea ce înseamnă că nu numai participanții și cercetătorii care conduc testarea nu știu cine și ce anume ia până la sfârșitul studiului, dar nici statisticienii care analizează datele nu știu nimic în acest sens până nu își termină treaba.)

Să explorăm efectul nocebo

Desigur, există întotdeauna și reversul medaliei. În timp ce sugestibilitatea atrăgea mai multă atenție datorită abilității sale de a vindeca, a devenit, de asemenea, evident că același fenomen putea fi folosit pentru a face rău. Practici precum vrăjile și blestemele voodoo au ilustrat latura negativă a sugestibilității.

În anii 1940, fiziologul Walter Bradford Cannon de la Harvard (cel care, în 1932, inventase expresia *fight or flight – luptă sau fugi*) a studiat reacția nocebo extremă – un fenomen pe care l-a denumit „moartea voodoo”.[22] Cannon a examinat o serie de relatări anecdotice despre anumiți oameni

cu profunde credințe culturale în puterea vracilor sau a preoților voodoo, care s-au îmbolnăvit din senin și au murit – în ciuda inexistenței vreunei răni evidente sau a vreunei urme de otravă ori infecții – după ce au ajuns ținta unei vrăji sau a unui blestem. Cercetarea sa a pus bazele pentru o mare parte din ceea ce știm astăzi despre modul în care sistemele de reacție fiziologică permit emoțiilor (mai ales celor de teamă) să cauzeze boala. Credința victimei în puterea blestemului de-a o ucide a fost doar o parte din necazul psihologic care i-a provocat sfârșitul, a afirmat Cannon. Alt factor l-a reprezentat efectul respingerii sale și al ostracizării din punct de vedere social, chiar și de către propria familie. Acești oameni au devenit rapid niște cadavre ambulante.

Desigur, efectele nocive provenind din surse nocive nu se limitează la ritualul voodoo. Oamenii de știință din anii 1960 au inventat termenul *nocebo* (termenul latinesc pentru „voi face rău", opus celui de „voi face plăcere", tradus în latină prin *placebo*), referindu-se la o substanță inactivă care cauzează un efect nociv – pur și simplu deoarece cineva crede asta sau se așteaptă ca substanța respectivă să-i facă rău.[23] De obicei, efectul nocebo apare în studiile despre medicamente, când subiecții care iau substanțe placebo fie doar se așteaptă să existe efecte secundare ale medicamentului care este testat, fie sunt avertizați anume despre potențialele efecte secundare – iar apoi resimt exact acele efecte secundare, asociind gândul la medicament, cu toate cauzalitățile potențiale, chiar dacă nu au luat medicamentul.

Din motive etice evidente, studiile concepute pentru examinarea acestui fenomen sunt puține, deși câteva există totuși. Un exemplu faimos îl reprezintă un studiu din 1962, efectuat în Japonia pe un grup de copii, care erau cu toții extrem de alergici la iederă.[24] Cercetătorii le-au frecat copiilor câte un antebraț cu o frunză de iederă, însă le-au spus că frunza era inofensivă. Ca metodă de control, le-au frecat

celălalt antebraț cu o frunză inofensivă, despre care au susținut că era iederă. Toți copiii au dezvoltat o iritație pe brațul frecat cu frunza inofensivă, pe care o crezuseră a fi iederă. Și 11 dintre cei 13 copii nu au dezvoltat nicio iritație în locul în care fuseseră de fapt atinși de otravă.

Aceasta a fost o descoperire uluitoare; cum era cu putință ca niște copii care erau extrem de alergici la iederă să *nu* capete iritația când erau expuși la această plantă? Și cum era cu putință să dezvolte o alergie din cauza unei frunze complet benigne? Noul gând că frunza nu le va face rău a eclipsat amintirea și credința că erau alergici la ea, făcând inofensivă adevărata iederă. Iar fenomenul invers era adevărat în a doua parte a experimentului: o frunză inofensivă a devenit toxică doar prin puterea gândului. În ambele cazuri, a părut ca și cum *corpurile* copiilor au reacționat instantaneu la o nouă *minte*.

În acest caz, am putea spune că acei copii au fost oarecum eliberați de așteptarea viitoare a unei reacții fizice la frunza toxică, pe baza experiențelor lor trecute de a fi fost alergici. În realitate, aceștia au trecut cumva dincolo de o linie a timpului previzibilă. Acest lucru sugerează, de asemenea, că, prin anumite mijloace, ei au devenit superiori condițiilor din mediul lor (frunza de iederă). În sfârșit, copiii au putut să își schimbe și să își controleze fiziologia, schimbând pur și simplu un gând. Această dovadă uimitoare, potrivit căreia gândul (în forma așteptării) ar putea avea un efect mai mare asupra corpului decât mediul fizic „real", a contribuit la inițierea unei noi epoci a studiului științific intitulat *psihoneuroimunologie* – efectul gândurilor și emoțiilor asupra sistemului imunitar – un segment important al conexiunii minte-corp.

Alt studiu notabil despre nocebo, din anii 1960, a examinat persoanele cu astm.[25] Cercetătorii au oferit unui grup de 40 de pacienți inhalatoare care nu conțineau nimic altceva

decât vapori de apă, deși aceștia le-au spus subiecților că inhalatoarele conțineau un alergen sau o substanță iritantă; 19 dintre ei (48%) au experimentat simptome astmatice, cum ar fi obstrucționarea căilor respiratorii, iar 12 membri ai grupului (30%) au suferit atacuri de astm tipice. Cercetătorii au oferit apoi subiecților inhalatoare despre care au spus că ar conține medicamente care le vor alina simptomele și, în fiecare caz, căile lor respiratorii s-au deblocat iarăși – deși, din nou, inhalatoarele conțineau doar vapori de apă.

În ambele situații – provocarea simptomelor de astm și apoi suprimarea lor considerabilă – pacienții au reacționat doar la sugestie, la gândul sădit în mintea lor de cercetători, care s-a manifestat exact așa cum se așteptau aceștia. Pacienții au fost afectați când credeau că inhalaseră ceva nociv și s-au însănătoșit când au crezut că primesc medicamente – iar aceste gânduri au cântărit mai mult decât mediul lor, mai mult decât realitatea. Am putea spune că gândurile lor au creat o realitate *cu totul nouă*.

Ce spune acest lucru despre credințele pe care le avem și despre gândurile pe care le gândim în fiecare zi? Suntem mai predispuși să ne îmbolnăvim de gripă deoarece toată iarna, oriunde ne-am uita, vedem articole despre sezonul gripei și reclame despre disponibilitatea vaccinului antigripal – toate acestea amintindu-ne că, dacă nu ne vom vaccina împotriva gripei, ne vom îmbolnăvi? E posibil oare ca atunci când vedem pur și simplu pe cineva cu simptome de gripă, să ne îmbolnăvim deoarece gândim la fel cum o făceau copiii din studiul cu iedera, care au căpătat o iritație din cauza frunzei inofensive sau precum astmaticii care au experimentat o reacție bronșică semnificativă după inhalarea unor simpli vapori de apă?

Suntem mai predispuși să suferim de artrită, articulații rigide, probleme de memorie, energie scăzută și libido scăzut, pe măsură ce îmbătrânim, pur și simplu pentru că

aceasta este versiunea asupra adevărului cu care ne bombardează publicitatea, reclamele, emisiunile de televiziune și știrile din presă? Ce alte profeții autorealizatoare creăm în minte fără să fim conștienți de ceea ce facem? Și ce „adevăruri inevitabile” putem inversa cu succes, gândind pur și simplu noi gânduri și alegând noi credințe?

Primele mari descoperiri

Un studiu revoluționar de la sfârșitul anilor 1970 a arătat pentru prima oară că o substanță placebo putea declanșa eliberarea endorfinelor (analgezicii naturali ai corpului), exact așa cum fac anumite medicamente active. În cadrul studiului, Jon Levine, medic și doctor în medicină, de la Universitatea din California, San Francisco, a administrat substanțe placebo, în locul medicației contra durerilor, unui grup de 40 de pacienți cu probleme dentare, cărora tocmai li se extrăsese o măsea de minte.[26] Deloc surprinzător, deoarece pacienții credeau că primesc medicamente care aveau, într-adevăr, să le aline durerea, cei mai mulți dintre ei au raportat o anume alinare. Însă, cercetătorii au dat apoi pacienților un antidot al morfinei numit naloxon, care blochează chimic atât zonele receptoare ale morfinei, cât și pe cele ale endorfinelor (morfina endogenă) din creier. Când cercetătorii au administrat această substanță, durerea pacienților a revenit! Acest lucru a demonstrat că, prin luarea substanțelor placebo, pacienții și-au creat propriile endorfine – propriile lor substanțe analgezice. Studiul a reprezentat un moment de cotitură în cercetarea fenomenului placebo, deoarece însemna că alinarea pe care au experimentat-o subiecții studiului nu era doar în mintea lor; era în mintea și în corpul lor – în *starea lor de a fi*.

Dacă organismul uman poate acționa ca propria lui farmacie, producând propriile sale medicamente, atunci nu ar putea fi, de asemenea, adevărat că este pe deplin capabil să distribuie și alte medicamente naturale, când este nevoie,

din amestecul infinit de substanțe chimice și compuși de vindecare pe care îi adăpostește – medicamente care acționează exact la fel ca acelea pe care le prescriu medicii sau chiar *mai bine* decât medicamentele pe care le prescriu medicii?

Alt studiu din anii 1970, de data aceasta aparținând psihologului și doctorului în științe Robert Ader de la Universitatea Rochester, a adăugat o nouă dimensiune fascinantă discuției despre placebo: elementul condiționării. *Condiționarea*, o idee devenită faimoasă în urma cercetărilor fiziologului rus Ivan Pavlov, depinde de asocierea unui lucru cu altul – așa cum câinii lui Pavlov au asociat sunetul clopoțelului cu mâncarea, după ce Pavlov a început să sune zilnic din clopoțel înainte să-i hrănească. În timp, câinii erau condiționați să saliveze automat în așteptarea unei mese ori de câte ori auzeau un clopoțel. Ca rezultat al acestui tip de condiționare, corpurile lor au devenit antrenate pentru a reacționa din punct de vedere fiziologic la un nou stimul din mediu (în acest caz, clopoțelul), chiar și fără ca stimulul original care a provocat reacția (mâncarea) să fie prezent.

Prin urmare, în cazul unei reacții condiționate, am putea spune că un program subconștient, care este înmagazinat în corp (voi discuta mai mult despre acest lucru în capitolele care urmează), înlocuiește aparent mintea conștientă și preia controlul. În acest mod, corpul este de fapt condiționat să *devină* minte, deoarece gândirea conștientă nu mai deține pe deplin controlul.

În cazul lui Pavlov, câinii erau expuși în mod repetat mirosului, vederii și gustului mâncării, apoi Pavlov suna dintr-un clopoțel. După o vreme, doar sunetul clopoțelului i-a făcut pe câini să își schimbe automat starea fiziologică și chimică, fără să se gândească la acest lucru în mod conștient. *Sistemul lor nervos automat* – sistemul subconștient al corpului care operează sub nivelul conștientizării lucide – a preluat controlul. Prin urmare, condiționarea creează în corp schimbări

interne subconștiente, asociind amintirile trecute cu așteptarea efectelor interne (ceea ce numim *memorie asociativă*) până ce apar în mod automat acele rezultate finale așteptate sau anticipate.

Ader a început prin a încerca să studieze cât de mult ne putem aștepta să dureze asemenea reacții condiționate. El le-a dat unor cobai apă îndulcită cu zaharină, în care a adăugat un medicament numit ciclofosfamidă, care cauzează dureri de stomac. După ce a condiționat cobaii să asocieze gustul dulce al apei cu durerea resimțită în stomac, se aștepta ca ei să refuze curând să bea apa cu medicament. Intenția lui era să vadă cât de mult aveau să continue să refuze apa, ca să poată măsura cât avea să dureze reacția lor condiționată la apa îndulcită.

Dar ce nu știa Ader la început era că ciclofosfamida suprimă, de asemenea, sistemul imunitar, așa că a fost surprins când cobaii au început să moară pe neașteptate din cauza unor infecții bacteriene și virale. Schimbând regulile cercetării sale, a continuat să le dea cobailor apă cu zaharină (hrănindu-i forțat cu pipeta), dar fără ciclofosfamidă. Deși nu mai primeau medicamentul imunosupresor, cobaii continuau să moară din cauza infecțiilor (în timp ce grupul de control care primise doar apă îndulcită, de la bun început, a continuat să se simtă bine). Făcând echipă cu imunologul și doctorul în științe Nicholas Cohen de la Universitatea din Rochester, Ader a mai descoperit că, atunci când cobaii fuseseră condiționați să asocieze gustul apei îndulcite cu efectul medicamentului imunosupresor, asocierea era atât de puternică, încât doar simplul fapt de a bea apa îndulcită producea același efect fiziologic ca și medicamentul – semnalând sistemului nervos să suprime sistemul imunitar.[27]

Ca și Sam Londe, a cărui poveste a fost prezentată în Capitolul 1, cobaii lui Ader au murit doar prin puterea gândului. Cercetătorii începeau să vadă că mintea era în mod evident

capabilă să activeze la nivel subconștient corpul, în anumite modalități puternice, pe care nu și le-ar fi imaginat vreodată.

Occidentul întâlnește Orientul

Între timp, practica orientală a *meditației transcendentale* (MT) predată de gurul indian Maharishi Mahesh Yogi, devenise populară în Statele Unite, alimentată de participarea entuziastă a câtorva celebrități (începând cu trupa The Beatles, în anii 1960). Scopul acestei tehnici care implică liniștirea minții și repetarea unei mantre în timpul unei ședințe de meditație de 20 de minute, efectuată de două ori pe zi, este iluminarea spirituală. Însă, practica a atras atenția cardiologului de la Harvard, Herbert Benson, care a devenit interesat de modul în care ar putea contribui aceasta la reducerea stresului și a factorilor de risc pentru bolile de inimă. Demistificând procesul, Benson a dezvoltat o tehnică similară, pe care a denumit-o „reacția la relaxare", descrisă în cartea sa cu același titlu, din 1975.[28] Benson a descoperit că doar prin schimbarea tiparelor de gândire, oamenii puteau dezactiva reacția la stres, reducând astfel tensiunea arterială, reglând ritmul cardiac și obținând stări profunde de relaxare.

Cu toate că meditația implică menținerea unei atitudini neutre, se acorda, de asemenea, atenție efectelor benefice ale cultivării unei atitudini mai pozitive și introducerii emoțiilor pozitive. Calea fusese netezită în 1952, când fostul prim-pastor Norman Vincent Peale a publicat cartea *The Power of Positive Thinking* (*Forța* gândirii pozitive[*]), care a popularizat ideea că gândurile noastre pot avea un efect real, atât negativ, cât și pozitiv, asupra vieților noastre.[29] Această idee a atras atenția comunității medicale în 1976, când analistul politic și editorul de revistă Norman Cousins a publicat un articol în *The New England Journal of Medicine,* descriind modul în

* Apărută în limba română la Editura Curtea Veche, București, 2010 (n.red.)